निरोगी जीवन

सी.एम. श्रीवास्तव

निरोगी जीवन

स्वस्थ रहने के सामान्य नियम तथा रोगों का संपूर्ण चिकित्सा विधान

प्रत्येक व्यक्ति रोगमुक्त रहना चाहता है। वह जानता है कि जान है तो जहान है। शरीर रूपी रथ यदि ठीक न हो, तो जीवन की यात्रा का शुभारंभ ही नहीं होता है। इसी तरह यदि बुद्धि रूपी सारथी सचेत न हो, तो इंद्रियों रूपी घोड़े उसे मनमर्जी से घसीटते हुए भयंकर रोगों के गर्त में फेंक देते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य और आंतरिक संतुलन प्रत्येक के जीवन का, उनके सुखों का आधार है।

स्वास्थ्यहीन व्यक्ति सोने की थाली में परोसे गए छप्पन प्रकार के व्यंजनों का भी सुख नहीं पा सकता। जो व्यक्ति अपनी दिनचर्या का समुचित पालन नहीं करता तथा खानपान एवं निद्रा पर ध्यान नहीं देता, वह भी सदैव अस्वस्थ एवं रोगी रहता है।

कब जागें, कब सोए, कब खाएं, क्या खाएं, कब व्यायाम करें, कब विश्राम करें, कब किससे परहेज करें, ऐसी ही स्वास्थ्य से संबंधित अनेक जानकारियों को अपने पन्नों पर समेटे है यह पुस्तक। रोगोपचार के लिए प्राचीन भारतीय पद्धति को ही इसमें स्वीकार किया गया है—क्योंकि अब यह चिकित्सा संबंधी नई खोजों से भी सिद्ध हो चुका है कि इन परंपरा से चली आ रही चिकित्सा पद्धतियों का तन-मन पर किसी प्रकार का नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है।

हमें विश्वास है कि यह पुस्तक अपने पूर्वजों की उस प्रार्थना को साकार रूप दे पाएगी जिसमें उन्होंने प्राणिमात्र के स्वस्थ एवं निरोगी जीवन की कामना की है—सर्वे संतु निरामया:।

पुस्तक संबंधी आपके सुझावों का हार्दिक स्वागत है।

—प्रकाशक

रोगमुक्त होने के लिए प्राकृतिक चिकित्सक औषधि को अंतिम हथियार मानते हैं। औषधि का प्रयोग आपात्काल में होना चाहिए, ऐसा उनका कहना है। प्राचीन आयुर्विज्ञान के अनुसार, जब शरीर की प्रकृति में विकार पैदा होता है अर्थात वात, कफ और पित्त का संतुलन जब बिगड़ता है, तभी शरीर में रोग प्रवेश करते हैं। इनका उपचार सही न होने के फलस्वरूप शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे रोग जटिल रूप धारण कर लेता है। इसलिए ज्यादा बेहतर तो यह है कि संतुलित और पौष्टिक आहार का सेवन करते हुए रोगों को शरीर में प्रवेश ही न होने दिया जाए और यदि असावधानी वश ऐसा हो जाए, तो उपचार में उपेक्षा न बरती जाए।

किस तरह हम स्वस्थ रहते हुए दीर्घायु प्राप्त करें, इसकी जानकारी प्रत्येक को होना इसलिए आवश्यक है ताकि हम जैसा जीवन जीने की बात सोचते हैं, उसी तरीके से जिंदगी को जी सकें।

निरोगी जीवन

स्वस्थ एवं दीर्घायु होने के सामान्य नियम तथा रोगोपचार का सरल विधान

सी.एम. श्रीवास्वत

निरोगी जीवन

सी.एम. श्रीवास्तव

प्रकाशक
मनोज पब्लिकेशन्स

वितरक
अनु प्रकाशन
958, धामाणी मार्केट की गली,
चौड़ा रास्ता, जयपुर

ISBN
978-81-905240-6-3

मूल्य
चार सौ पचास रुपये मात्र

मुद्रक
आदर्श प्रिन्टर्स, दिल्ली

दो शब्द

'आयु: च रूपं च' अर्थात् आयु और सौंदर्य—दोनों सदैव साथ-साथ चलने चाहिए। मनुष्य आयुष्मान भी हो और रूपवान भी। जहां सौ वर्ष जीना चाहिए, वहां सौ वर्ष तक सौंदर्य से युक्त भी रहना चाहिए। हमारे देश में प्रथा है कि जब कोई किसी वृद्ध माता को प्रणाम करता है, तो वह "आयुष्मान हो" का आशीर्वाद देती है। परंतु हमारे विचार से यह अधूरा आशीर्वाद है। इसलिए "आयुष्मान हो, रूपवान रहो" अथवा "आयुष्मती हो, सुरूपवती रहो"—इस प्रकार का पूर्ण आशीर्वाद दिया जाना चाहिए।

जीवन के साथ आकर्षण होना ही चाहिए। आकर्षणहीन जीवन 'निरर्थक जीवन' है। जीवन की सार्थकता आकर्षण में है। आकर्षण सौंदर्य का है। रूपमयी सुंदर आकृति सबके हृदय को अपनी ओर खींच लेनी है, जबकि असुंदर आकृति की ओर अपने-पराये—सभी मुंह फेर लेते हैं। वेद में भगवान को "सुरूपकृत्नु" कहा गया है। इसका अर्थ है—सु-रूप-कर्त्ता अर्थात् सौंदर्य का निर्माण करने वाला। भगवान सुरूपकृत्नु ही नहीं हैं, स्वयं भी अतिशय सुंदर हैं। 'तस्य भासा सर्वमिदं विभाति' अर्थात् उनके सौंदर्य से ही यह संसार सौंदर्यमय हो रहा है।

परम सुंदर होने के कारण ही भक्तजन भगवान के दर्शन की अभिलाषा करते हैं। यदि भगवान सुंदर न होते, तो कोई भी उनके दर्शन की अभिलाषा नहीं करता। सुंदर भगवान का भक्त भी सुंदर ही होना चाहिए। वृद्धावस्था में भी सौंदर्य रहना चाहिए। भले ही बाल और रोम श्वेत हो जाएं, परंतु बालों व रोमों में सौंदर्य अवश्य रहना चाहिए। इसी प्रकार त्वचा का लावण्य भी बने रहना चाहिए।

यह एक भ्रांति है कि एक बार वृद्ध हो जाने पर पुन: युवावस्था की प्राप्ति नहीं हो सकती। ऐसे सुनिश्चित साधनोपाय हैं कि अतिशय वृद्ध पुरुष भी युवा हो जाए। परंतु इच्छा के अतिरिक्त साधना की भी अपेक्षा है। कायाकल्प गपोड़ा नहीं है, एक वास्तविकता है। मनुष्य जीवन के किसी भी स्तर पर क्यों न हो, वह कायाकल्प करके पुन: स्वस्थ और सुंदर हो सकता है।

अच्छा स्वास्थ्य ही सुंदरता की निशानी है और अच्छा स्वास्थ्य निरोग शरीर से ही प्राप्त हो सकता है। प्रत्येक मनुष्य में अपना स्वास्थ्य बनाए रखने की इच्छा

और प्रयत्न परम आवश्यक ही नहीं, बल्कि बहुत स्वाभाविक भी है। किंतु इस इच्छा की पूर्ति और प्रयत्न की सफलता बहुत थोड़े लोगों के भाग्य में होती है।

आज नित्य रोगों और रोगियों की संख्या इतनी तेजी से बढ़ती जा रही है कि पूर्ण रूप से स्वस्थ मनुष्य को ढूंढ़ निकालना बहुत कठिन हो गया है। यहां तक कि बहुत पहले ही 'शरीर व्याधिमंदिरम्' का सिद्धांत बनाया जा चुका है, किन्तु वास्तव में यह बात सत्य नहीं है। शरीर स्वयं व्याधि-मंदिर नहीं होता, उसकी प्रवृत्ति सदा निरोग रहने की होती है। हम आहार-विहार आदि के प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करके उसे स्वयं व्याधि-मंदिर बना लेते हैं। प्राणिमात्र में सर्वश्रेष्ठ गिने जाने वाले मनुष्य के लिए यह बात बहुत ही लज्जास्पद है।

सम्राट एडवर्ड के चिकित्सक डॉक्टर फेडरिक ट्रेवेस ने एक आख्यान में कहा था कि आजकल के चिकित्सक चिकित्सा करने में बड़ी भूल करते हैं। इसका कारण यह है कि यदि रोगी को ज्वर हो, तो उसका ज्वर रोका जाता है। उसे खांसी हो, तो उसकी खांसी दबा दी जाती है। यदि उसे भूख न लगती हो, तो जबरदस्ती भूख लगाई जाती है। इस प्रकार हम चिकित्सक लोग उस रोग का दमन करने का प्रयास करते हैं, जो बाद में पुन: उभरकर अधिक घातक सिद्ध होता है।

वस्तुत: व्यक्ति ने रोग का कारण पहचानने में भूल की है। रोग के लक्षणों को दबाने के लिए विभिन्न प्रकार की औषधियों का आविष्कार हुआ। ये औषधियां व्यक्ति की भूल का ही परिणाम हैं। आज की आधुनिक औषधियां रोग को दूर करने के बजाय रोग के लक्षणों को दबाती हैं। जब इन औषधियों द्वारा रोग पर परदा पड़ जाता है, तो यह समझ लिया जाता है कि रोग विदा हो चुका है। प्राय: ऐसा देखा, सुना और अनुभव किया जाता है कि कोई व्यक्ति अपने सिर दर्द को मिटाने के लिए चिकित्सक के पास जाता है। यद्यपि औषधि द्वारा सिर दर्द को मिटा दिया जाता है, लेकिन औषधि उसकी जड़ को नहीं उखाड़ सकती। सिर दर्द केवल इस बात का संकेत है कि शरीर की दैनिक क्रियाओं में कुछ विकृति हुई है।

अपेक्षा है, उस विकृति के निमित्त को खोजना। अमेरिका के प्रसिद्ध डॉक्टर ट्राल का अभिमत है कि आधुनिक औषधि का प्रयोग रोग के कारण को घटाता नहीं, बल्कि बढ़ाता है। ये औषधियां किसी अन्य रोग को उभारकर ही उदीयमान रोग को दबाती हैं। परिणामत: शरीर की रोग निवारक शक्ति क्षीण हो जाती है, जिसके चंगुल में फंसकर व्यक्ति जीवन भर पीड़ित रहता है। प्रत्येक मनुष्य का शरीर इस प्रकार बना है कि यदि उसमें किसी बाहरी या ऊपरी पदार्थ के कारण दोष उत्पन्न होने लगे तो उस दोष को वह स्वयं दूर कर लेता है। शरीर किसी यथासाध्य, अनावश्यक और हानिकारक वस्तु को अपने भीतर नहीं रहने देता।

एक तो स्वयं हमारे शरीर में हर समय बहुत से अनिष्टकारी पदार्थ और तरह-

तरह के विष उत्पन्न होते रहते हैं, दूसरे हम लोगों की मूर्खता एवं कुपथ्य आदि के कारण उनकी मात्रा अधिक बढ़ जाती है। यदि शरीर अनिष्टकारी पदार्थों को बाहर निकालने का काम थोड़ी देर के लिए भी बंद कर दे, तो जीवन असंभव हो जाए। श्वास, पसीने, मल, मूत्र, थूक और छींक आदि के रूप में शरीर के भिन्न-भिन्न भागों से सदैव हमारे शरीर से तरह-तरह के विकार निकलते रहते हैं। हमारा शरीर यह काम अपने कर्त्तव्य-स्वरूप करता है। ऐसी दशा में हमारा यह कर्त्तव्य होना चाहिए कि हम यथासाध्य और जान-बूझकर शरीर के प्रति कोई ऐसा अन्याय न करें तथा उसके अंदर कोई ऐसा पदार्थ न जाने दें, जिसका प्रतिकार या प्रतिबंध उसकी शक्ति के बाहर हो। आधुनिक औषधियां विभिन्न प्रकार के विषों, रक्त और अन्यान्य विषैले कीटों से निर्मित होती हैं, जो शरीर के लिए हानिकारक हैं।

प्राय: शरीर की अधिकांश व्याधियां मनुष्य के असंगत आहार से जन्म लेती हैं। यदि षड्रस युक्त पोषक आहार पथ्यापथ्य का विवेक रखकर ग्रहण किया जाए, तो किसी भी प्रकार की व्याधि का भय खाने की आवश्यकता नहीं है। वात, पित्त और कफ—इन तीनों प्रकार के उपद्रवों से निरंतर बचने के लिए समय-समय पर मधुर, कटु, तिक्त, कषाय, अम्ल और लवण—इन छह रसों का प्रमाण अपनी प्रकृति के अनुसार बुद्धि एवं विवेक से निश्चित करते रहना चाहिए।

शरीर में रोग चाहे हमारी भूल से हुआ हो अथवा अकस्मात् ही इसका कोई कारण बन गया हो, यह हमारे रक्त में मिलकर उसे दूषित करता है। हम जो कुछ खाते-पीते हैं, उसी से रक्त, मज्जा, मांस और अस्थि आदि बनते हैं। रक्त अशुद्ध हो जाने से यह सभी अशुद्ध हो जाते हैं। इनके दूषित हो जाने से ही अनेक रोगों का उदय होता है। अत: जिस भोजन या आहार से रक्त शुद्ध हो, केवल उसी का प्रयोग करें। स्वस्थ शरीर की समस्त क्रियाएं सुगमता से करने योग्य होनी चाहिए—बिना किसी तकलीफ और बिना किसी कृत्रिम उत्तेजना के।

सबसे पहले उन क्रियाओं का स्थान होगा, जो शरीर के निर्वाह के लिए आवश्यक हैं; जैसे—भोजन का पाचन और मल का निष्कासन। हमारी निरोगता एवं दीर्घायुष्य का आधार हमारी जीवनी-शक्ति पर निर्भर है और जीवनी-शक्ति का आधार हमारे भोजन पर टिका है। आहार से ही हमें जीवनी-शक्ति मिलती है। इसलिए हमें सदैव संतुलित और पौष्टिक भोजन लेना चाहिए, जिससे हमारा शरीर उत्तम स्वास्थ्य एवं आकर्षक कांति से दमकता रहे। हम सदा निरोग रहें, इस कामना के साथ ही इसके लिए प्रयास भी करें।

यदि इन सबके बाद भी कोई रोग घेर लेता है, तो उसे दूर करने के लिए सबसे पहले अपने खान-पान पर ध्यान दें कि कहीं उसमें तो कोई गड़बड़ी नहीं हुई है, फिर उसे सुधारें। ध्यान देने की बात है कि रोग औषधियों से नहीं जाते ओर प्राकृतिक भोजन लेने वाले को कोई रोग होते ही नहीं।

साधारणत: सब लोग यही समझते हैं कि औषधियों से रोग दूर हो जाते हैं। औषधियों की सहायता से हम उन्हें दबा, निकाल या नष्ट कर सकते हैं। मनुष्य की यह मिथ्या धारणा प्राचीन काल में हुई थी और वही धारणा अब तक बराबर चली आ रही है। किन्तु विज्ञान तथा आरोग्य शास्त्र के नए सिद्धांतों ने उस धारणा से होने वाले दोषों को ढूंढ़ निकाला है। आजकल के तर्क और युक्तिवाद के सम्मुख औषधियों की उपयोगिता नहीं ठहर सकती।

यहां यह जान लेना आवश्यक है कि एलोपैथी आदि औषधियां वास्तव में क्या हैं, हमारे शरीर पर उनका क्या प्रभाव पड़ता है और संसार के महान चिकित्सकों की उनके संबंध में क्या सम्मतियां हैं ? सबसे पहली बात यह है कि ऐसी औषधियां स्वयं विष हैं तथा भोजन के अतिरिक्त शेष जितने पदार्थ हमारे शरीर के अंदर प्रवेश करते हैं, वे सब भी विष हैं। सुप्रसिद्ध डॉक्टर ट्राल का मत है कि सब प्रकार की औषधियां चाहे वे खनिज हों, पशुजन्य हों अथवा वनस्पतिजन्य हों—विष के अतिरिक्त कुछ नहीं हैं। जिस वस्तु से हमारे शरीर का पोषण नहीं हो सकता, वह हमारे शरीर के लिए कभी लाभदायक नहीं हो सकती।

जो पदार्थ हमारे शरीर में पहुंचकर निर्यमित रूप से नहीं पच सकता और जिससे हमारे शरीर का पोषण नहीं हो सकता, वह पदार्थ हमारे शरीर के लिए विजातीय अर्थात् विष है। औषधियां हमारे शरीर के लिए विजातीय होती हैं या रूप परिवर्तन के कारण विजातीय बन जाती हैं, इसलिए उनसे हमारे शरीर को बहुत हानि पहुंचती है। किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा में यह बात नहीं है। इसलिए हमें सदैव प्राकृतिक चिकित्सा का ही आश्रय लेना चाहिए।

आज भी ऐसे बहुत से ग्रामीण इलाके और कबीले मौजूद हैं, जहां के लोगों को उत्तम सुविधा तथा चिकित्सा उपलब्ध नहीं है। वे घरों में प्रयुक्त होने वाली चीजों द्वारा अपनी चिकित्सा स्वयं कर लेते हैं। इस पुस्तक में हमने दूध, दही, मट्ठा, घी, जल, फलों, सब्जियों, मसालों, पौधों, पत्तों, पुष्पों तथा जड़ी-बूटियों आदि द्वारा चिकित्सा करने के उपाय बताए हैं। सूखे मेवों के प्रयोग के साथ ही हमने आहार संबंधी जानकारी भी प्रदान की है। कुछ योगासनों के बारे में भी बताया गया है। उत्तम स्वास्थ्य के ये साधन मानव-शरीर के लिए हानि रहित हैं। आप भी इनका उपयोग करके स्वास्थ्य लाभ उठा सकते हैं। जिन लोगों को इन पर विश्वास न हो, वे पहले अपने चिकित्सक अथवा योग्य व्यक्ति से परामर्श कर लें।

—सी. एम. श्रीवास्तव

3192, ब्लॉक-के/3,
शास्त्री नगर, मेरठ (उ. प्र.)

अनुक्रम

प्रथम खण्ड

आहार-विहार

1. भोजन और स्वास्थ्य 13
2. स्वास्थ्यवर्धक भोजन .22
3. आहार संबंधी नियम 30
4. निद्रा का महत्त्व 32
5. श्रम और विहार 36
6. शारीरिक व्यायाम 40
7. योगासन द्वारा स्वास्थ्य लाभ 42
8. स्वास्थ्य की रक्षा 49
9. काम-शक्तिवर्धक योगासन 58
10. ब्रह्मचर्य-पालन 63

द्वितीय खण्ड

प्राकृतिक चिकित्सा

1. प्राकृतिक चिकित्सा क्यों 69
2. वायु-सेवन 71
3. जल द्वारा स्वास्थ्य 75
4. सूर्य-किरणों की उपयोगिता 83
5. मिट्टी के लाभ 90
6. उपवास का महत्त्व 93

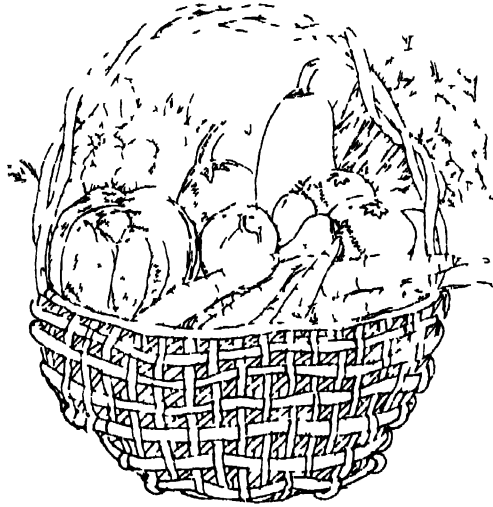
तृतीय खण्ड

रोगोपचार

1. फलों द्वारा रोगोपचार 99
2. मेवों द्वारा रोगोपचार 169
3. सब्जियों द्वारा रोगोपचार 182
4. मसालों द्वारा रोगोपचार 236
5. तिलहनों द्वारा रोगोपचार 264
6. अनाजों द्वारा रोगोपचार 269
7. जड़ी-बूटियों द्वारा रोगोपचार 283
8. विविध पदार्थों द्वारा रोगोपचार 331
9. परिशिष्ट 347

विशेष—पृष्ठ संख्या सहित विभिन्न रोगों की सूची पुस्तक के अंत में दी गई है। उनके अनुसार पाठकों को रोगोपचार ढूंढने में सुविधा रहेगी।

प्रथम खण्ड

आहार-विहार

स्वास्थ्यवर्धक भोजन, निद्रा, श्रम और विहार, व्यायाम, योगासन तथा ब्रह्मचर्य पालन का विस्तृत उल्लेख

स्वस्थ और निरोग रहने के लिए आहार-विहार का काफी महत्त्व है। स्वास्थ्यवर्धक भोजन के बिना मनुष्य पुष्ट एवं बलशाली नहीं हो सकता। इसके अलावा पर्याप्त रूप से शारीरिक परिश्रम, विश्राम और निद्रा से भी शरीर क्रियाशील बना रहता है। व्यायाम तथा योगासन से जहां शरीर में चुस्ती और स्फूर्ति बनी रहती है, वहीं मन में शांति एवं प्रसन्नता का अनुभव होता है। आहार संबंधी नियमों और ब्रह्मचर्य का पालन तथा दूषित कर्मों से अलग रहकर मनुष्य स्वस्थ एवं निरोग रहते हुए दीर्घायु हो सकता है।

1

भोजन और स्वास्थ्य

जिस प्रकार चूल्हा जलाने के लिए कुकिंग गैस की तथा मोटर या किसी अन्य वाहन को चलाने के लिए पेट्रोल और डीजल की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार शरीर को स्वस्थ, निरोग एवं क्रियाशील रखने के लिए आहार यानी भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन शरीर को शक्ति (ऊर्जा) प्रदान करने के साथ ही शरीर का निर्माण भी करता है। हमारे शरीर में ऐसा कोई अंग नहीं है; जो घिस जाए, खराब हो जाए या पुराना होकर इस मशीन के बंद हो जाने का कारण बने। मनुष्य की प्राकृतिक अवस्था यही है कि उसका शरीर पुष्ट एवं बलशाली हो और वह अपना सारा कार्य सुचारु रूप से करता रहे।

भोजन शरीर को स्वास्थ्य और शक्ति प्रदान करता है

शरीर के प्रति थोड़ी-सी सावधानी और स्वास्थ्य नियमों का थोड़ा-सा ज्ञान मनुष्य को दीर्घायु प्रदान कर सकता है। मनुष्य का समस्त ढांचा उसके पाचन संस्थान के आधार पर बना हुआ है। इसका अभिप्राय यह है कि मनुष्य जिस प्रकार का आहार खाता है और उसके पाचक अंग खाए हुए पदार्थ को शरीर का अंग बनाते हैं, उसी के अनुसार उसका शारीरिक स्वास्थ्य बनता है। भोजन हमारे शरीर को जीवित रखता है तथा उसे कार्यशील बनाए रखने में सहायता करता है।

शारीरिक वृद्धि एवं विकास भोजन द्वारा ही संभव है। निरंतर कार्यरत रहने से कोशिकाओं की जो क्षति होती है, उसकी पूर्ति भी भोजन से होती है। भोजन का पमुख कार्य है—शरीर के निमित्त शक्ति एवं उष्णता प्रदान करना। यदि हम कुछ समय तक भोजन ग्रहण न करें, तो हमें भूख की अनुभूति होने लगेगी। यदि भूख होने पर भी भोजन न करें, तो शरीर की समस्त कार्य-शक्ति क्षीण पड़नी जाएगी। फिर एक समय ऐसा आएगा कि चलने-फिरने में भी हम स्वयं को असहाय और असमर्थ पाएंगे। इससे पता चलता है कि भोजन द्वारा ही शरीर क्रियाशील रहता है।

आधुनिक युग में शरीर को गतिशील बनाए रखने के लिए मादक और उत्तेजनावर्धक खान-पान का सेवन अधिक किया जा रहा है, किन्तु वास्तविक स्वास्थ्य एवं शक्ति प्राप्त करने के लिए यह उचित नहीं है। स्वस्थ रूप से जीवन यापन करने का मार्ग यह है कि हम जो भी सब्जी, फल, दूध, अनाज और सूखे मेवे आदि ग्रहण करें; उन्हें उनके प्राकृतिक रूप में उचित ढंग से ग्रहण करें, ताकि वे हमारे शरीर के स्वास्थ्य में स्थायी निखार ला सकें।

हमारे दैनिक कार्यों में शरीर के अंग प्रत्यंग निरंतर कार्य करते रहते हैं। हृदय अपनी धड़कनों द्वारा शरीर के सभी भागों को रक्त पहुंचाता है। फेफड़े प्रतिक्षण श्वास प्रश्वास द्वारा शरीर से गंदी वायु को बाहर निकालते हैं और स्वच्छ वायु ग्रहण करके रक्त को शुद्ध करते रहते हैं। पेट और आंत्र खाए हुए भोजन से पोषक तत्त्व खींचकर रक्त में मिलाते रहते हैं तथा बचे हुए बेकार भाग को मल के रूप में शरीर से बाहर निकाल देते हैं। इसी प्रकार गुर्दे मूत्र एवं पसीने के रूप में बेकार तत्त्वों को शरीर से बाहर करते रहते हैं।

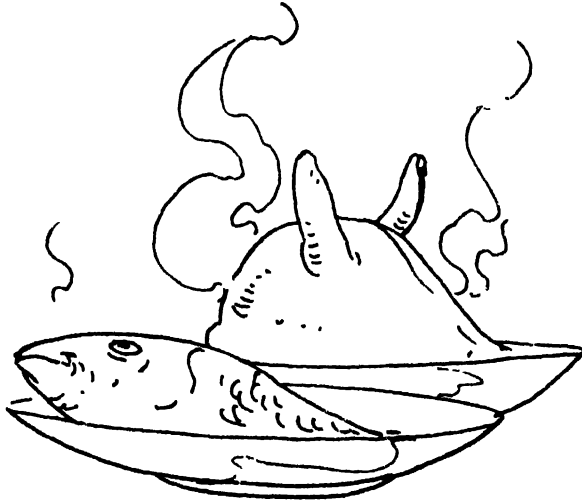
जहां हमारा मस्तिष्क सोच-विचार करता है और शरीर की समस्त क्रियाओं का संचालन करता है, वहीं पेशियां एवं स्नायु हमारे शरीर को हरकत में लाते हैं तथा अंगों को हिलाते-डुलाते हैं। इस प्रकार हमारे शरीर में अनेक क्रियाएं निरंतर चलती रहती हैं। ये सभी क्रियाएं संपादित करने के लिए शरीर को एक शक्ति की आवश्यकता होती है और वह शक्ति हमें भोजन द्वारा प्राप्त होती है।

इस शक्ति-उत्पादन की क्रिया से गरमी (ऊर्जा) उत्पन्न होती है, जो शरीर को एक विशेष तापक्रम तक गरम रखती है। यह गरमी और गति ही जीवन के

लक्षण हैं, जो भोजन के माध्यम से हमें मिलते रहते हैं। भोजन से हमें कई प्रकार के तत्त्व प्राप्त होते हैं। यहां यह जान लेना भी बहुत आवश्यक है कि कौन-सा तत्त्व क्या कार्य करता है। भोजन के पांच प्रमुख तत्त्व निम्नवत हैं—प्रोटीन, विटामिन, वसा (चर्बी), कार्बोहाइड्रेट्स और खनिज लवण।

प्रोटीन

शरीर का निर्माण प्रोटीन्स करते हैं। ये जैली या घुले हुए गोंद के समान एक गाढ़े पदार्थ होते हैं, जो देखने पर अंडे की सफेदी अथवा दही लगते हैं। प्रोटीन्स में 'नाइट्रोजन' नामक एक तत्त्व होता है, जिससे कोष्ठों की मरम्मत होती है। ये कोष्ठ प्रोटीन्स के बने होते हैं। जिस प्रकार आटा पीसते समय मशीन के पत्थर के चक्के घिसते हैं, उसी प्रकार प्रतिदिन कार्यरत रहने से शरीर के कोष्ठों में टूट-फूट होती रहती है। उस टूट फूट की मरम्मत भोजन द्वारा प्राप्त प्रोटीनों से होती है।

गर्भवती महिलाओं को प्रोटीन की बहुत आवश्यकता होनी है, क्योंकि गर्भस्थ शिशु का शरीर मां के रक्त से तैयार होता है। जन्म लेने के बाद शिशु को मां के दुग्ध द्वारा पर्याप्त प्रोटीन मिलने लगते हैं। मां के दुग्ध में प्रोटीन उस भोजन से बनते हैं, जिसे वह ग्रहण करती है। प्रोटीन के द्वारा ही शिशु के शरीर की वृद्धि होती है और रोग निवारक शक्ति उत्पन्न होती है। इसका अभाव ऑक्सीजन की कमी करता है, जिसके कारण रोगाणु शरीर में प्रविष्ट होकर व्यक्ति को रोगी बना देते हैं।

मांस-मछली प्रोटीन-प्राप्ति की दृष्टि से उत्तम खाद्य प्रदार्थ हैं

यदि एक से तीन वर्ष तक के बच्चे को चालीस ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है, तो दस से बारह वर्ष के लड़के को सत्तर ग्राम प्रोटीन और बीस वर्ष के युवक को एक सौ ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन द्वारा ही पाचक

रसों की उत्पत्ति होती है। वस्तुत: पैंतीस वर्ष की आयु तक प्रोटीन की अत्यधिक आवश्यकता होती है। वृद्ध लोगों को प्रोटीनयुक्त पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि उनके लिए इन्हें पचाना आसान नहीं होता और पाचन शक्ति पर व्यर्थ का भार डालना उचित नहीं है।

दूध, अंडा और मांस-मछली प्रोटीन्स-प्राप्ति की दृष्टि से उत्तम खाद्य पदार्थ हैं। चूंकि ये खाद्य हमें पशुओं से मिलते हैं, इसलिए इनसे प्राप्त होने वाले प्रोटीन्स जांतव प्रोटीन्स कहलाते हैं। गेहूं, जौ, बाजरा और चना आदि अनाजों, सूखे मेवों तथा दालों एवं कुछ शाक-सब्जियों से मिलने वाले प्रोटीन्स वनस्पति प्रोटीन्स कहलाते हैं। इनकी अपेक्षा जांतव प्रोटीन्स उत्तम श्रेणी के माने गए हैं। ये शरीर की धातुओं के साथ जल्दी ही घुल-मिल जाते हैं। यदि वनस्पति प्रोटीन्स को जांतव प्रोटीन्स के साथ खाया जाए, तो इनका उपयोग शरीर में अच्छी तरह हो जाता है। जब शरीर में प्रोटीन्स की अधिकता हो जाती है, तो ये वसा (चर्बी) के रूप में एकत्रित हो जाते हैं और शरीर में वसा की कमी पूरी कर देते हैं। मुख्यत: निम्नवत खाद्य पदार्थों से हमें प्रोटीन्स की प्राप्ति होती है—

अनाज और दालें—गेहूं, बाजरा, जौ, मक्का, मैदा, मसूर की दाल, उड़द की दाल, मूंग की दाल, अरहर की दाल, सोयाबीन और तिल।

मांस, मछली और अंडा—मछली, बकरे का यकृत, अंडा तथा भैंस और बकरी का गरम दूध।

सूखे मेवे—बादाम, काजू, अखरोट और मूंगफली।

वस्तुत: दही, पनीर एवं मट्ठा आदि से भी हमें प्रोटीन्स प्राप्त होते हैं। जांतव पदार्थों में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन्स पाए जाते हैं तथा अधिक लाभप्रद होते हैं, जबकि वनस्पति प्रोटीन्स में गेहूं, जौ, चना, चावल, अरहर की दाल, मटर, सेम और हरे पत्तों वाले शाक आते हैं, जो देर से पचते हैं। यों अधिकतम प्रोटीन सोयाबीन में पाया जाता है। कुछ को छोड़कर अधिकतर प्रोटीन घुलनशील होते हैं। हमारे शरीर को प्रोटीन्स की बहुत अधिक आवश्यकता होती है।

विटामिन

विटामिनों से हमारे शरीर को किसी प्रकार की शक्ति नहीं प्राप्त होती। ये केवल खाद्य पदार्थों को शरीर के लिए उपयोगी बनाते हैं। विटामिन की कमी से हमारा शरीर भोजन के विभिन्न पदार्थों का पूर्ण उपयोग नहीं कर पाता। विटामिन कोई आहार नहीं है। इससे न तो कोई ऊर्जा मिलती है और न ही किसी प्रकार की शक्ति का संचार होता है। हमारे शरीर का कोई निर्माण कार्य भी इनसे नहीं होता, फिर भी शरीर में इनकी उपयोगिता कम नहीं है।

विटामिन्स एक प्रकार के रासायनिक पदार्थ हैं, जो भोजन तथा भोज्य पदार्थो में कम या अधिक मात्रा में उपस्थित रहते हैं। विटामिन की मांग शरीर में नित्य बनी रहती है और इनकी कमी से शरीर रोगग्रस्त हो जाता है। विटामिन्स की पूर्ति के लिए उच्चित भोजन का चुनाव करना चाहिए। यदि अधिक समय तक हमें भोजन में विटामिन्स न प्राप्त हों, तो निश्चत ही हमारा स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। विटामिन जल में घुल जाते हैं और अधिक गरमी या ताप से इनकी शक्ति क्षीण हो जाती है। ये विटामिन्स कई प्रकार के होते हैं—

विटामिन-ए—यह हरी तरकारी, हरे पत्तों वाले शाक, ताजा फल, दूध, दही, मक्खन, मलाई, लस्सी, पनीर, गाजर, बंदगोभी और टमाटर में पाया जाता है। यह आंखों के लिए विशेष लाभदायक है। इमके अभाव में मोतियाबिंद, रात्रिअंधता तशा अन्य नेत्र रोग हो जाते हैं। विटामिन-ए की कमी से दांतों की सुंदरता और चमक नष्ट हो जाती है तथा शरीर की त्वचा रूखी पड़ जाती है। बार-बार जुकाम और बच्चों को निमोनिया हो जाता है। इसके अधिक अभाव मे छोटे बच्चों की अस्थियां टेढ़ी हो जाती हैं। वे सदा दुर्बल और मरियल से बने रहते है।

विटामिन-बी—वात सम्थान, हृदय और मस्तिष्क के लिए विटामिन बी अत्यत उपयोगी है। यह प्राय· गेहू, चावल, मक्का और दालों के छिलकों में पाया जाता है। यह चना, मटर, टमाटर, अखरोट, बादाम, पिस्ता, नारियल, ताजे फलों, ताजी सब्जियों, अंडा, दूध, दही और खमीरी रोटी मे भी पाया जाता है। इसकी अनुपस्थिति बेरी बेरी गेग को जन्म देती है। इसके साथ ही हृदय की दुर्बलता बनी रहती है पांवों में सूजन आ जाती है, शरीर में रक्त की कमी हो जाती है, स्नायुओं मे पीड़ा रहती है, पिंडलियों में भारीपन महसूस होता है और वे दुखती रहती हैं। पेशियों की क्रियाशीलता के लिए विटामिन-बी बहुत आवश्यक होता है।

हरी सब्जियों में विभिन्न विटामिन विद्यमान होते हैं

विटामिन-सी—*विटामिन-सी दांतों के लिए अत्यंत लाभदायक है। यह अंकुरित मूंग, चना, गोभी, टमाटर, भिंडी, सेम, बैंगन, गाजर, हरी पत्तेदार सब्जियों,* हरा धनिया, मूली के पत्ते, मेथी, पालक, पुदीना, मूली, आंवला, संतरा, नीबू, आम, केला, अमरूद, अनन्नास, पपीता, सेब और अंगूर में पाया जाता है। विटामिन-सी के अभाव में अस्थियों एवं दांतों में स्कर्वी अर्थात् मांसखोरा नामक रोग हो जाता है। यह रोग प्राय: उन्हें होता है, जो सूखा मांस, सूखे फल या सूखी सब्जियों का अधिक मात्रा में सेवन करते हैं। विटामिन-सी के अभाव में रक्तवाहिनी नलिकाएं दुर्बल हो जाती हैं, मसूड़े फूल जाते हैं और मस्तिष्क कमजोर पड़ जाता है। शरीर में आलस्य एवं थकान का अनुभव होने लगता है। सिर में रूखापन आ जाता है।

विटामिन-डी—हड्डियों तथा आंतों को सशक्त बनाए रखने में विटामिन-डी का बहुत योगदान होता है। यह मुख्यत: दूध, मक्खन, अंडे की जर्दी और मछली के तेल आदि से प्राप्त होता है। विटामिन-डी की प्राप्ति धूप सेंकने से भी हो जाती है। इसके अभाव में दांतों में कीड़ा लगने का भय रहता है, फेफड़ों की रोग-प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है, रक्त का वेग क्षीण हो जाता है, जननेन्द्रिय एवं मूत्र संस्थान विशेष रूप से प्रभावित होते हैं, स्नायु अशक्त हो जाते हैं, हड्डियां टेढ़ी-मेढ़ी पड़ जाती हैं और वे टूट भी सकती हैं। बच्चों को कमेड़े आते हैं और गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली स्त्रियों को मृदुलास्थि रोग हो जाता है। कमर, जंघाओं तथा रीढ़ की हड्डी में पीड़ा होने लगती है। बच्चों को सूखा रोग हो जाता है। अत: स्वास्थ्य रक्षा के निमित्त विटामिन-डी बहुत आवश्यक है।

विटामिन-ई—इसका प्रयोग करने से पुरुषों में पौरुष की वृद्धि होती है। इसी के कारण स्त्रियों में गर्भधारण करने की क्षमता आती है। इसके सेवन से अधिक आयु का व्यक्ति भी अपने में युवकों जैसी स्फूर्ति, उत्साह और स्तंभन शक्ति का अनुभव करता है। विटामिन-ई की कमी से पुरुष नपुंसक तक हो सकते हैं। स्त्रियां बंध्या हो सकती हैं अथवा उनकी गर्भधारण शक्ति क्षीण हो सकती है। यदि ऐसी स्त्रियां गर्भधारण कर भी लेती हैं, तो उनका गर्भपात हो जाता है। विटामिन-ई की सर्वाधिक मात्रा अनाज के दानों के तेल, दूध तथा गेहूं के छिलकों आदि में पाई जाती है। प्रत्येक नवयुवक एवं नवयुवती को इसका प्रयोग करके अपने स्वास्थ्य, शारीरिक शक्ति और स्तंभन शक्ति को संजोए रखना चाहिए।

विटामिन-के—रक्त को जमाने के लिए विटामिन-के की बहुत आवश्यकता होती है। गर्भवती स्त्रियों तथा बच्चे को दूध पिलाने वाली माताओं को भी इसकी बहुत आवश्यकता होती है। शरीर में इसकी कमी होने पर अधिक रक्तस्राव हो सकता है। शरीर में शीत-पित्त हो जाने तथा चोटादि लग जाने से रक्त शीघ्र बंद नहीं हो पाता। यह प्राय: गोभी, पालक और करमकल्ला आदि में बहुतायत से पाया

जाता है। इसके अतिरिक्त आलू, टमाटर, मक्खन, दूध, गेहूं का चोकर तथा अंडे की जर्दी में भी इसकी कुछ मात्रा पाई जाती है।

वसा (चर्बी)

वसा (चर्बी) हमारे शरीर में ईंधन की तरह जलती है, जिससे शरीर को कार्य करने की शक्ति और गरमी प्राप्त होती है। जब शरीर में प्रोटीन की अधिकता हो जाती है, तो वह वसा के रूप में एकत्रित हो जाती है अर्थात् फालतू प्रोटीन्स चर्बी के रूप में बदल जाती है, जो हमारे शरीर में सुरक्षित रहती है। जब कभी हम रोगी होते हैं और भोजन नहीं करते अथवा किसी कारणवश भूखा रहना पड़ता है, तो उस समय वसा की सुरक्षित पूंजी ही हमारे काम आती है। जब लड़कियां जवान होने लगती हैं, तो लड़कों की अपेक्षा उनके शरीर में वसा का अनुपात थोड़ा अधिक होता है। इसका कारण उनकी क्रियाशील डिम्ब ग्रंथियां होती हैं।

प्राय: उन्हीं अंगों पर वसा अधिक एकत्रित होती है, जिनका संबंध गर्भ और बच्चे के पालन-पोषण से होता है; जैसे वस्तिगुहा, जिसमें गर्भाशय होता है और स्तन, जिनसे बच्चा दूध पीता है। स्वाभाविक रूप से पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक वसा होती है। यदि किसी वयस्क पुरुष का वजन 120 पौंड हो, तो उसके शरीर में 12 पौंड से अधिक वसा होगी। किन्तु 40-45 वर्षायु होने पर जब स्त्रियों का मासिकधर्म बंद हो जाता है (उस समय उनकी डिम्ब ग्रंथियां काम करना बंद कर देती हैं), तब स्तनों की वसा छंट जाती है और वे सूख जाते हैं। कूल्हों आदि की चर्बी भी छंट जाती है, जिससे वे सपाट हो जाते हैं।

कुछ महिलाएं इस परिवर्तनकाल में पहले से भी ज्यादा मोटी हो जाती हैं। सौंदर्य एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से वसा का महत्त्व बहुत अधिक है। घी, तेल और मक्खन तो वसा ही हैं। चीनी, शहद और गुड़ तथा कुछ गिने-चुने फलों को छोड़कर शेष सभी भोज्य पदार्थों में कमोबेश वसा का अंश अवश्य होता है।

कार्बोहाइड्रेट्स

इसमें मुख्यत: दो आहार-तत्त्व होते हैं—पहला, चीनी (शुगर) और दूसरा, स्टार्च (लार)। मैदा, चावल तथा साबूदाने में एक चिकना और चिपचिपा सफेद तत्त्व होता है, वही स्टार्च कहलाता है। चीनी और स्टार्च मिलकर कार्बोहाइड्रेट्स बनाते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ चीनी प्रधान होते हैं; जैसे गुड़, शक्कर, राब व शहद। दूसरे पदार्थ स्टार्च प्रधान होते हैं; जैसे अनाजों का आटा, साबूदाना और चावल।

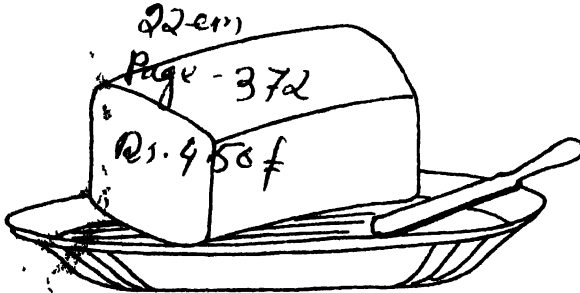
कार्बोहाइड्रेट्स शरीर में जलकर शक्ति उत्पन्न करते हैं। जब ये आवश्यकता से अधिक शरीर में पहुंचने लगते हैं और शक्ति-उत्पादन के खर्च से बच जाते हैं, तो वे पाचन क्रिया द्वारा वसा में तब्दील कर दिए जाते हैं। ये चीनी और अनाजों के

अलावा दूध, फलों एवं सब्जियों से भी प्राप्त होते हैं। गेहूं, जौ, बाजरा, मक्का, चावल, साबूदाना; चना, मूंग, अरहर और उड़द की दाल, किशमिश, खजूर, आलू, गुड़, शहद, राब तथा अरारोट आदि में भी कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा होती है।

खनिज लवण

हमारे शरीर के निर्माण में प्रोटीन के बाद खनिज लवण ही काम आते हैं। लगभग बीस प्रकार के लवण हमारे शरीर में पाए जाते हैं। ये शरीर का 1/25वां भाग बनाते हैं। ये लवण हड्डियों और दांतों में मुख्य रूप से रहते हैं। प्रोटीन्स की भांति ये लवण भी शरीर में खर्च होते रहते हैं, अत: इनकी पूर्ति की आवश्यकता होती है और यह पूर्ति भोजन के माध्यम से ही होती है।

शरीर को स्वस्थ रखने में खनिज लवणों का विशेष हाथ होता है। ये खनिज लवण आयरन, कैल्शियम, पोटैशियम, फॉस्फोरस और सोडियम क्लोराइड आदि हैं। आयरन फलों और सब्जियों द्वारा सहज ही प्राप्त हो जाता है। अंगूर, अंजीर, सेब, मेथी, पालक, टमाटर, पुदीना, विविध दालों, बकरे के यकृत और अंडे की जर्दी में भी आयरन पाया जाता है। यह रक्त का निर्माण करता है।

कैल्शियम से अस्थियों का निर्माण होता है और हड्डियां मजबूत बनती हैं। कैल्शियम पनीर, दूध, दही, मक्खन, बादाम, तिल और अंडे में मुख्य रूप से होता है। रक्त को शुद्ध करने तथा स्नायुमंडल को स्वस्थ रखने में फॉस्फोरस का विशेष महत्त्व है। यह दूध, दही, पनीर, सेब, मछली, मांस, अंडे और सब्जियों में मिल जाता है। संतानोत्पादक अंगों पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है।

पनीर में कैल्शियम एवं फॉस्फोरस आदि खनिज लवण पाए जाते हैं

इसी प्रकार पोटैशियम लवण कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है। नाखून, बाल तथा ऊतकों की वृद्धि के लिए फॉस्फोरस का महत्त्व है। कॉपर (तांबा) आयरन (लोहा) के साथ मिलकर शरीर में नए रक्त का निर्माण करता है। सोडियम क्लोराइड (साधारण नमक) भोजन के साथ ग्रहण किया जाता है। नमक से शरीर क्रियाशील रहता है और कब्ज भी दूर होता है। किन्तु इसके अधिक प्रयोग से रक्तचाप बढ़ जाता है, अत: इसे सामान्य मात्रा में सेवन करना चाहिए।

इस प्रकार आप जान गए होंगे कि स्वास्थ्यवर्धक उत्तम *भोजन वह है, जिसमें प्रोटीन, विटामिन, वसा (चर्बी), कार्बोहाइड्रेट्स और खनिज लवण उचित मात्रा में* हों। साथ ही आवश्यकतानुसार जल की पूर्ति भी करते रहना चाहिए। शक्ति और स्वास्थ्य की वृद्धि के लिए हमारा शरीर इन्हीं भोज्य पदार्थों पर निर्भर रहता है। उत्तम स्वास्थ्य के लिए उत्तम भोजन करना नितांत आवश्यक है। भोजन सदैव संतुलित और नियमपूर्वक लेना चाहिए।

जल का प्रयोग

'पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव हि तन्मयम्' अर्थात् पानी (जल) प्राणियों का प्राण है और संसार पानी से ही उपजता है। महर्षि हारीत लिखते हैं—'तृषितो मोहमायाति मोहात्प्राणान्विमुंचति' अर्थात् प्यासे को पानी न मिलने से बेहोशी हो जाती है और बेहोशी से प्राण छूट जाते हैं।

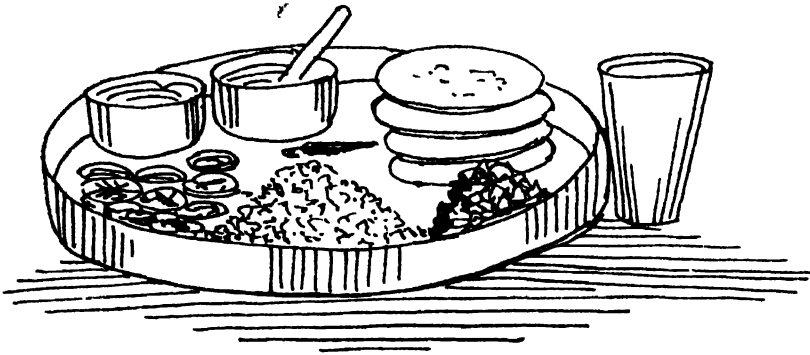
शरीर के निर्माण और स्वास्थ्य को ठीक प्रकार से बनाए रखने में जल का स्थान अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। शरीर के अधिकांश भाग में जल विद्यमान रहता है। जल के माध्यम से ही शरीर में उत्पन्न हुए विषैले तत्त्व शरीर से बाहर आते हैं।

हमारे फेफड़ों से भी श्वास के द्वारा जल निकलता रहता है। जब हम किसी आईने पर अपनी श्वास छोड़ते हैं, तो वह आईना धुंधला पड़ जाता है, उस पर ओस सी छा जाती है। इसका कारण यह है कि श्वास में जल मिला होता है। मूत्र तो प्रत्यक्ष रूप से जल ही होता है, मल में भी काफी जल रहता है। खर्च हुए जल की पूर्ति भी आवश्यक होती है, इसलिए हमें प्यास लगती है और प्यास लगना शरीर को जल पहुंचाने का ही संकेत है। हमारा शरीर जल के मामले में बड़ा ही संवेदनशील होता है। इसे कभी भी जल देना बंद नहीं करना चाहिए, बल्कि समयानुसार इसकी पूर्ति करते रहना चाहिए।

❑❑

2

स्वास्थ्यवर्धक भोजन

जब उत्तम भोजन को सही अनुपात में लिया जाएगा, तभी स्वास्थ्य की रक्षा हो सकेगी और दीर्घ आयु भी प्राप्त होगी। किन्तु आजकल ज्यादातर लोगों को आवश्यकता के अनुपात में भोजन नहीं मिल पाता। बहुत से लोगों को पेट भर भोजन भी नसीब नहीं होता। ऐसे लोग अच्छे भोजन की कमी से सदा प्रभावित रहते हैं। इसी कारण उनका स्वास्थ्य प्राय: खराब रहता है। वे थोड़े श्रम से ही थक जाते हैं। जब स्वास्थ्य अच्छा नहीं होगा, तो रोगों की भरमार ही रहेगी। क्योंकि स्वास्थ्य अच्छा न रहने के कारण रोगों का सामना करने की शक्ति क्षीण हो जाती है। भोजन की आवश्यकता हमें ईंधन के रूप में उसी प्रकार होती है, जिस प्रकार बाइक चलाने के लिए पेट्रोल की आवश्यकता होती है।

पौष्टिक भोजन के अभाव में शरीर रोगी हो जाता है

शरीर को पौष्टिक भोजन से जितनी शक्ति और गरमी प्राप्त होनी चाहिए, उसको 'कैलोरी' नामक इकाई से नापा जाता है। एक लीटर जल का ताप एक डिग्री सेंटीग्रेड तक बढ़ाने में जितनी गरमी की आवश्यकता होती है, उसे एक कैलोरी कहते हैं। अर्थात् एक ग्राम प्रोटीन्स अथवा एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स से शरीर को चार कैलोरीज मिलती है, जबकि एक ग्राम वसा (चर्बी) नौ कैलोरीज देती है। इस हिसाब से एक सौ ग्राम वसा से उतनी कैलोरीज मिल जाती हैं, जितनी

225 ग्राम प्रोटीन्स या कार्बोहाइड्रेट्स से मिलती हैं। तात्पर्य यह है कि वसा प्रोटीन्स और कार्बोहाइड्रेट्स की अपेक्षा दुगुने से भी अधिक गरमी देती है।

कैलोरी बहुत अधिक शारीरिक परिश्रम करने वाले मनुष्य को प्रभावित करती है। इसके अभाव में व्यक्ति दुर्बल, शक्ति रहित और निस्तेज हो जाता है। एक सामान्य व्यक्ति को सही ढंग से जीवन बिताने के लिए एक घंटे में लगभग 70 कैलोरी शक्ति की आवश्यकता होती है, अर्थात् उसे एक दिन में 1700 कैलोरी शक्ति अवश्य ही उपलब्ध होनी चाहिए।

पुरुष की अपेक्षा स्त्री को कम कैलोरी की आवश्यकता होती है, यानी उसे लगभग 1450 कैलोरी शक्ति ही पर्याप्त है। प्रत्येक व्यक्ति की भोजन संबंधी आवश्यकताएं उसके कार्य, जलवायु तथा आयु के अनुसार अलग-अलग होती हैं। इसलिए भोजन की मात्रा निश्चित करते समय यह देखना आवश्यक हो जाता है कि खाने वाले पदार्थों में ऊर्जा और शक्ति (कैलोरी) की स्थिति किस अनुपात में है। एक बालक के भोजन में दूध की मात्रा अधिक होनी चाहिए, साथ ही उसके भोजन में वे सभो पौष्टिक तत्त्व होने चाहिए जो शारीरिक विकास में सहयोग दें।

वृद्धावस्था में भोजन की कम आवश्यकता पड़ती है, क्योंकि उस अवस्था में व्यक्ति न तो अधिक कार्य कर पाता है और न ही उसके शरीर का विकास होता है। बाल्यावस्था में प्रोटीन की आवश्यकता सबसे अधिक होती है। 19 वर्ष की आयु तक शरीर का पूर्ण विकास हो चुका होता है, इसलिए इस आयु के बाद प्रोटीन की आवश्यक मात्रा भी प्राय: कम हो जाती है।

स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को अधिक प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट्स की आवश्यकता होती है। अधिक परिश्रम करने वाले पुरुष या स्त्री की अपेक्षा कम श्रम करने वालों को पौष्टिक आहार की मात्रा कम चाहिए। साधारण स्त्री की अपेक्षा दूध पिलाने वाली तथा गर्भवती महिला को अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

गर्भवती महिला का भोजन

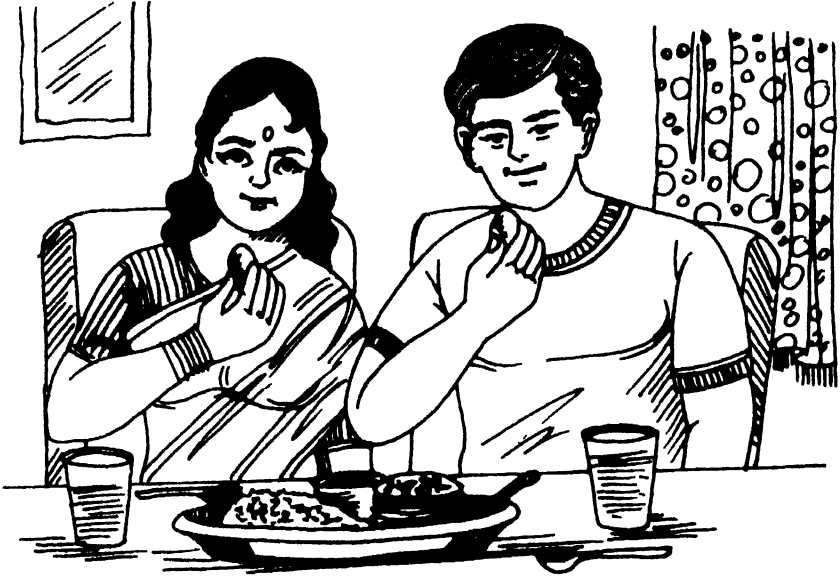
प्राय: एक गर्भवती महिला को सामान्य महिला की तुलना में विटामिन-डी, प्रोटीन, फॉस्फोरस और कैल्शियम युक्त भोजन की अधिक आवश्यकता होती है, क्योंकि इन्हीं के माध्यम से उसके उदरस्थ भ्रूण का पोषण होता है। इन पौष्टिक पदार्थों के अभाव में महिला और शिशु दोनों अस्वस्थ एवं क्षीण होने लगते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से उसके भोजन की मात्रा निम्नवत होनी चाहिए—

तत्त्व	*मात्रा*	*तत्त्व*	*मात्रा*
❑ अनाज	350 ग्राम	❑ फल	200 ग्राम
❑ सब्जियां	150 ग्राम	❑ शक्कर	50 ग्राम
❑ दूध	750 ग्राम	❑ दाल	50 ग्राम
❑ अंडा	1 केवल	❑ मांस	50 ग्राम

दूध पिलाने वाली महिला का भोजन

दूध पिलाने वाली महिलाओं का भोजन पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर होना चाहिए तथा आसानी से पचने वाला होना चाहिए। इन महिलाओं को भूख अधिक लगती है और शिशु का भी पोषण करना पड़ता है। इसलिए इन्हें प्रोटीन, कैलोरी तथा कैल्शियम युक्त भोजन की अधिक आवश्यकता होती है। किन्तु भोजन में गरिष्ठता या दुष्पाच्यता नहीं आनी चाहिए और न ही भोजन बासी होना चाहिए।

युवाओं का भोजन

मन, इंद्रिय तथा बुद्धि पर भोजन का सीधा प्रभाव पड़ता है। शरीर के धातुओं की वृद्धि एवं ह्रास भी भोजन की प्रकृति, मात्रा और स्थिति पर निर्भर करती है। युवावस्था या विद्यार्थीकाल शारीरिक एवं मानसिक—दोनों दृष्टि से अधिक महत्त्वपूर्ण होता है। इस समय वीर्यादि महत्त्वपूर्ण धातुओं को क्षीण करने वाले भोज्य पदार्थों को ग्रहण नहीं करना चाहिए। अधिक मात्रा में मिर्च, मसाले, घी, वसा, मांस, मद्य एवं मछली आदि वस्तुएं शरीर में अनावश्यक उत्तेजना बढ़ाकर मानसिक चेतना और शारीरिक शक्ति दोनों को घटा देती हैं।

युवाओं को उत्तेजनावर्धक खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए

ध्यान रहे, पौष्टिक और आवश्यक भोजन लेने का अभिप्राय सदैव के लिए चिकित्सकों आदि के चक्कर काटने से मुक्त होना है। यहां युवकों से हमारा अभिप्राय 10-12 वर्ष से लेकर 28-30 वर्ष पर्यन्त उस अवस्था से है, जिसमें वे अपना शारीरिक एवं बौद्धिक विकास करते हुए आत्मनिर्भर बनने का प्रयास करते हैं। ऐसे युवाओं को भोजन के अग्रलिखित नियमों का पालन करना चाहिए—

- सदा भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए।
- दिन में केवल दो बार भोजन करना चाहिए।
- जितनी भूख हो, उससे कम ही भोजन करना चाहिए। यदि पांच रोटी की भूख हो, तो सदा उससे कम ही खाना चाहिए।
- भोजन सदैव संतुलित, सादा, पौष्टिक एवं ताजा हो, किन्तु अधिक गरम और बिल्कुल ठंडा न हो।
- उड़द, चना और गेहूं आदि अंकुरित अन्न का प्रयोग करना स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम सिद्ध होता है।
- भोजन करते हुए जल नहीं पीना चाहिए, अपितु भोजन के आधा-एक घंटे बाद जल पीना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।
- भोजन में नीबू का प्रयोग पाचन शक्ति में वृद्धि करता है।
- भोजन में विटामिन-सी और विटामिन-डी पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए।
- भोजन के साथ कुछ मीठा--देशी खांड़ या गुड़ लिया जा सकता है।
- दुष्पाच्य तथा गरिष्ठ मिठाइयों का सेवन न के बराबर करना चाहिए।
- दोपहर के भोजन के बाद मौसमी आदि मीठे फल खाने चाहिए। इससे रुधिर साफ रहता है और अच्छे स्वास्थ्य की वृद्धि होती है।
- भोजन करने से पहले पेट साफ रहना चाहिए।
- सदैव एकाग्र मन से भोजन करना चाहिए।
- दोपहर के भोजन के बाद कुछ देर बाईं करवट लेटना अच्छा रहता है। संध्याकाल के भोजन के उपरांत कुछ देर धीरे धीरे टहलना चाहिए।
- विद्यार्थियों को उत्तेजनावर्धक, खट्टे, चरपरे एवं तीखे मसालों तथा अचार और मुरब्बों आदि का प्रयोग भी न के बराबर करना चाहिए।
- भोजन करने के उपरांत हाथ और मुंह को साफ जल से धोना चाहिए।
- भोजन सदैव चिंता रहित, प्रसन्नचित्त और मौन रहकर करना चाहिए।
- भोजन करने के तुरंत बाद शारीरिक अथवा मानसिक श्रम करने से शरीर में अनेक विकार उत्पन्न हो सकते हैं।
- भोजन में अधिक मात्रा में घी का सेवन करना उचित नहीं है, क्योंकि घी गरिष्ठ होता है और देर से पचता है। इस कारण पाचन क्रिया में दोष उत्पन्न हो जाता है, इसलिए घी का प्रयोग आवश्यकता के अनुसार करना चाहिए। घी चुपड़ी रोटी कभी नहीं खानी चाहिए। दाल आदि में घी का छौंक कर सकते हैं।

वृद्ध व्यक्तियों का भोजन

युवाओं की भांति वृद्ध लोगों को भी अपने भोजन के प्रति बहुत सावधान

रहना पड़ता है। वृद्धावस्था में व्यक्ति की जीवनी-शक्ति घट जाती है और कार्य-क्षमता भी कम हो जाती है। बहुत से लोगों के दांत भी झड़ जाते हैं। ऐसी दशा में सुगमतापूर्वक पचने वाले भोजन लेना उत्तम रहता है। जीवनी-शक्ति बनाए रखने वालों को विटामिन्स और प्रोटीन्स से युक्त भोजन ग्रहण करना चाहिए। इसके लिए हरे पत्तों वाली ताजी सब्जियों, दूध तथा फलों के रस आदि का प्रयोग करना चाहिए। अधिक मसालेदार और गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए।

शरीर की कार्य-क्षमता घट जाने से ऊर्जा-उत्पादक पदार्थों की मात्रा कम कर देनी चाहिए। जो पदार्थ युवकों के लिए गुणकारी और स्वास्थ्यवर्धक होते हैं, वे कभी-कभी वृद्ध लोगों के लिए हानिकारक हो जाते हैं। इसका कारण यह है कि वे भोजन को चबा- चबाकर नहीं करते। अतः उन्हें ऐसे भोजन की आवश्यकता होती है जो मुलायम तथा पौष्टिक हों और जिसे खाने में उन्हें अधिक श्रम न करना पड़े।

मोटे व्यक्तियों का भोजन

जो व्यक्ति अधिक मोटे होते हैं, उन्हें अपने भोजन की विशेष रूप से व्यवस्था करनी चाहिए। उन्हें शरीर के आवश्यक भार का 1/5 ड्राम (यदि भार पौंड में लिया गया हो) प्रोटीन भोजन में लेना चाहिए।

उदाहरण के लिए यदि शरीर का भार 200 पौंड हो, तो लगभग 150 ग्राम प्रोटीन का प्रयोग करना चाहिए। भोजन खनिज पदार्थों एवं विटामिनों से युक्त होना चाहिए। इनकी पूर्ति हरे पत्तों वाली सब्जियों एवं फलों द्वारा की जा सकती है। ऐसे व्यक्तियों को निम्नवत नियमों का पालन करना चाहिए—

- चोकर की रोटी, पुराने चावल, खीरा, मूली, कच्चे टमाटर, कुलथी और हींग. जीरा, सोंठ तथा काला नमक मिलाकर दही के तोड़ का सेवन करें।
- प्रातः शौचादि से निवृत्त होने से पहले एक गिलास बासी जल पिएं।
- भोजन से पहले एक गिलास जल में थोड़ा-सा शहद मिलाकर पिएं।
- दिन में छह-सात बार जल अवश्य पिएं। दो-तीन बार नीबू-पानी पिएं।
- चाय, कॉफी, मद्य एवं भांग आदि पदार्थों के सेवन से बचकर रहें।
- भोजन करते समय पालथी मारकर न बैठें।

मोटे व्यक्तियों को मक्खन, दूध, मलाई, खोया, बादाम, चीनी, शक्कर, तले हुए पदार्थ, मिष्ठान, उड़द की दाल, आलू, कचौड़ी, मटर, गोभी तथा स्टार्च और चर्बी पैदा करने वाली चीजों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। ये सब उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। शक्ति बढ़ाने वाले, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स से युक्त भोजन करने के उपरांत भी निश्चल बैठे रहने और शारीरिक श्रम न करने से भी शरीर में चर्बी की वृद्धि होती है। अतः सुडौल एवं स्वस्थ रहने तथा मोटापा कम करने के लिए शरीर को निरंतर क्रियाशील रखना चाहिए।

मोटे व्यक्तियों को वसा एवं कार्बोहाइड्रेट वाले पदार्थ नहीं खाने चाहिए

युवावस्था में पतलापन अच्छा नहीं लगता और वृद्धावस्था में पतलापन दुख नहीं देता जबकि मोटापन शाप तुल्य माना जाता है। चर्बी का प्रत्यक कोष हृदय को अधिक कार्य करने को विवश करता है। चर्बी जितनी बाहर दिखाई देती है, उतनी ही तरह अंदर भी बढ़ी होती है। यह शरीर के अंगों में विघ्न पैदा करती है। स्वास्थ्य की दृष्टि मे मोटापा हानिकारक होता है। यह हृदय, फेफड़े और अंतड़ियों के कार्य में बाधा डालता है। यदि आप पतले हैं, तो मोटापा बढ़ाने की कोशिश कभी नहीं करनी चाहिए, बशर्ते दुर्बलता या कृशता की अवस्था न हो।

यदि वृद्धावस्था में अधिक मोटापा हो, तो उसे कम करने का प्रयास अवश्य करना चाहिए। इसके लिए उचित यह है कि प्रतिदिन चार-पांच किलोमीटर की सैर की जाए। ढलती आयु में मोटापा आने का कारण यह है कि खाया अधिक जाता है और श्रम न के बराबर किया जाता है। इसलिए यह ध्यान रहे कि प्रत्येक अवस्था में थोड़ा भोजन करना ही लाभदायक होता है।

प्रतिदिन का भोजन

शरीर को स्वस्थ एवं बलिष्ठ बनाए रखने के लिए एक व्यक्ति को सामान्यत: निम्नानुसार भोजन की मात्रा ग्रहण करनी चाहिए—

पदार्थ	*मात्रा*
❑ अनाज—गेहूं, चावल, बाजरा	400 ग्राम
❑ सब्जी—भिंडी, परवल, टिंडे, आलू	150 ग्राम
❑ पत्तेदार सब्जी—मेथी, पालक, मूली, बथुआ	150 ग्राम
❑ दालें—मूंग, चना, उड़द, अरहर	100 ग्राम
❑ वसा—घी, तेल, मक्खन, पनीर	60 ग्राम

❑ पेय—दूध, दही, मट्ठा 250 ग्राम
❑ फल—पपीता, केला, संतरा, खरबूजा, आम, सेब 100 ग्राम
❑ जल— 2500 ग्राम
कुल भोजन 3710 ग्राम

भोजन की उपरोक्त तालिका वसा (चर्बी), विटामिन, आयरन (लोहा) तथा कैल्शियम आदि सभी पौष्टिक तत्त्वों को ध्यान में रखकर एक सामान्य व्यक्ति के लिए बनाई गई है। यदि उक्त खुराक लेने के बाद व्यक्ति में निम्नवत लक्षण दिखाई दें, तो यह समझ लेना चाहिए कि उसने उचित भोजन लिया है—

❑ पेट में भारीपन महसूस न हो।
❑ भूख प्यास से शांति प्रतीत हो।
❑ भोजन के पाचन की अनुभूति हो।
❑ शरीर के भीतर किसी प्रकार की कोई प्रतिक्रिया मालूम न हो।
❑ हृदय एवं कुक्षि में कोई पीड़ा आदि न हो।
❑ मन-मस्तिष्क प्रफुल्लित हो।
❑ चलने-फिरने, उठने बैठने तथा श्वास प्रश्वास में सुख की अनुभूति हो।
❑ बल और बुद्धि का विकास होता रहे।
❑ किसी तकलीफ के बिना समस्त क्रियाएं संपादित होती रहें।
❑ आहार के बाद किसी प्रकार की कोई बेचैनी न हो।
❑ मूत्रोत्सर्जन में किसी प्रकार का कष्ट न हो, वह अधिक गरम न निकले।
❑ मल अत्यधिक पतला न हो।
❑ त्वचा से कोई गंध न आए।
❑ श्वास दोनों नथुनों से आए जाए।
❑ अल्प श्रम से शरीर में थकान न हो।
❑ नींद से जागने पर आलस्य नहीं, बल्कि प्रसन्नता हो।
❑ रोग प्रतिरोधक शक्ति की कमी न हो।
❑ शरीर में दूषित मल का संचय न हो।
❑ चेहरा तेज और आभा से युक्त हो।

स्वस्थ होना ही सुडौलता और सुंदरता की निशानी है। स्वस्थ शरीर को देखते ही आंखों में चमक आ जाती है। स्वस्थ व्यक्ति प्राकृतिक रूप से आकर्षण की लहरें छोड़ता है। उसकी मुस्कराहट से सारे माहौल में खुशी व्याप्त हो जाती है।

सर्दियों में भोजन

सर्दियों में मनुष्य की अग्नि शीतल वायु के स्पर्श से शरीर के अंदर ही

रुककर जठराग्नि को तीव्र कर देती है, जिसके कारण अधिक मात्रा में भी गरिष्ठ भोजन सुगमतापूर्वक पचकर शरीर को स्फूर्ति, शक्ति और ऊर्जा प्रदान करता है। यह ऊर्जा वर्ष के शेष दिनों में काम आती है। इसीलिए यह कहा जाता है कि सर्दियों में खाया गया पदार्थ शरीर को लगता है।

यह भी ध्यान रखने वाली बात है कि यदि जठराग्नि को भोजन रूपी ईंधन कम मिलेगा, तो शरीर में स्थित रक्त, मांस एवं मज्जा आदि सूखने लगेंगे। इस कारण शरीर में रुक्षता बढ़ जाएगी। बाहरी वायु की ठंडक कुप्रभाव डालेगी और जठराग्नि मंद होकर नाना प्रकार के रोग पैदा कर देगी, इसलिए सर्दियों में अपनी सामर्थ्य के अनुसार स्निग्ध एवं पौष्टिक भोजन अवश्य लेना चाहिए।

❑❑

3

आहार संबंधी नियम

स्वास्थ्य और सौंदर्य के संदर्भ में आहार का प्रथम स्थान है। आहार से ही जीवन का प्रारंभ होता है। आहार से ही उसका संवर्धन तथा विकास होता है और आहार से ही स्वास्थ्य एवं सौंदर्य में निखार आता है।

गर्भाशय में रज एवं वीर्य के मिश्रण से गर्भ के स्थित होते ही नार का सृजन होता है और उसके द्वारा प्राप्त रसाहार से उसका वर्धन होते होते गर्भाशय में बालक का पूर्ण आकार बन जाता है। गर्भ से बाहर आने तक बालक नार द्वारा रसाहार प्राप्त करता रहता है। गर्भ से बाहर आने पर वह पुनः अपनी माता के स्तनों से पेय (रस एवं दुग्ध) पान करता है। जैसे- जैसे बालक पुष्टि प्राप्त करता जाता है, वैसे वैसे उसकी माता के स्तनों में दुग्ध भी गाढ़ा और पुष्ट होता जाता है। उसकी जठराग्नि तीव्र होती जाती है और पाचन शक्ति भी बढ़ जाती है। आयु- वृद्धि के साथ ही बालक पौष्टिक और गरिष्ठ पदार्थ खाने पचाने लगता है।

आहार संबंधी नियमों का पालन करके स्वस्थ और निरोग रहा जा सकता है

पाचन और पुष्टिकरण का यह क्रम ज्यों -ज्यों उन्नत होता जाता है, त्यों-त्यों बालक का शरीर अधिकाधिक भरता चला जाता है। वह स्वस्थ और सुंदर होने लगता है। यदि वह बड़ा होकर श्रम, व्यायाम एवं प्राणायाम आदि द्वारा अपनी

जठराग्नि को प्रज्वलित और अपनी पाचन शक्ति को तीव्रतर करता चला जाए, तो उसका स्वास्थ्य तथा सौंदर्य निरंतर बढ़ता रहता है।

संक्षेप में आहार का सिद्धांत है—उत्तरोत्तर पौष्टिक पदार्थों का सेवन और पचन। शारीरिक श्रम, व्यायाम और प्राणायाम द्वारा शरीर के गठन को ऐसा सुदृढ़, जठराग्नि को इतना तीव्र और पाचन शक्ति को इतना सुपच बनाए रखना चाहिए कि गरिष्ठ तथा पौष्टिक पदार्थ सहजतापूर्वक पच जाएं। इससे शरीर में जो रस, रक्त और धातु आदि बनते हैं, उनमें स्निग्धता अधिक होती है। इसी कारण उनसे सौंदर्य एवं लावण्य का निखार होता है तथा दमक और दीप्ति बढ़ती है।

भोजन सदैव उतना ही करना चाहिए कि खा चुकने के बाद उदर भारी, भरा या तना हुआ प्रतीत न हो। ऐसा भोजन करने से आपको उठने-बैठने, चलने-फिरने और कामकाज करने में तनिक भी आलस्य प्रतीत नहीं होगा। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी परिस्थिति के अनुसार अपने खानपान का निश्चित समय निर्धारित करना चाहिए। यथासंभव प्रातराश (कलेवा) तथा भोजन निश्चित समय पर ही करना चाहिए। भोजन-विज्ञानवेत्ताओं का मत है कि अभक्ष्य (मांसादि) और अपेय (मदिरा आदि) पदार्थों के सेवन से रक्त एवं त्वचा संबंधी अनेक रोग और विकार तो उत्पन्न होते ही हैं, मनुष्य के शील तथा स्वभाव पर भी इसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। अत: इस प्रकार के खानपान से सर्वदा बचना चाहिए।

भोजन करते समय वातावरण में जितनी अधिक पवित्रता, स्थिरता, सात्त्विकता, प्रसन्नता, शांति और आध्यात्मिकता का संस्पर्श होगा, किया हुआ भोजन सर्वत: उतनी ही मात्रा में अमृतमय सिद्ध होगा। इसके अलावा जहां तक संभव हो, सूर्योदय से पूर्व और सूर्यास्त के पश्चात् भोजन न करें।

रोग निवारक और बलवर्धक पदार्थ ही स्वास्थ्य एवं सौंदर्य का संपादन करते हैं। अत: इन दो गुणों से युक्त वस्तुओं का ही सदैव सेवन करना चाहिए। भोजन करने से पूर्व मित्र की दृष्टि से भोजन का अवलोकन करें, रुचि के साथ खाद्य पदार्थों का सेवन करें और ऐसा करते हुए चिंतन करें कि सेवित पदार्थ आपके शरीर में स्वास्थ्यप्रद एवं सौंदर्यप्रेरक रसों और धातुओं का सृजन कर रहे हैं।

भोजन करने से पूर्व मुंह और आंखें बंद करके एक मिनट मन ही मन देव सविता के वरेण्य भर्ग का, प्रभु के दिव्य सौंदर्य का अथवा दिव्य प्रकाश का चिंतन करें और अंत में धन्यवाद-स्वरूप अंतर्यामी भगवान को आत्मना नमस्कार करें।

❑❑

4

निद्रा का महत्त्व

पूरी निद्रा न लेने वाले व्यक्तियों का शरीर अनेक प्रकार की व्याधियों से ग्रस्त रहता है। उत्तम स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए निद्रा का उतना ही महत्त्व है, जितना भोजन द्वारा उदर भरने का। चौबीस घंटे में मनुष्य को सोलह घंटे काम करना चाहिए और आठ घंटे सोना चाहिए। समय का दो तिहाई भाग श्रम के लिए और एक तिहाई भाग विश्राम के लिए है। विश्राम और निद्रा एक ही बात है।

उत्तम स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए पर्याप्त निद्रा आवश्यक है

आठ घंटे से अधिक सोना विलास को बढ़ाता है। आठ घंटे से कम सोना आलस्य की वृद्धि, कार्य-क्षमता की हानि और पाचन शक्ति की क्षति करता है।

किन्तु एक साथ आठ घंटे सोना उतना हितकर नहीं है, जितना थोड़ा-थोड़ा करके आठ घंटे की निद्रा का सेवन करना। निद्रा के लिए सर्वोतम क्रम निम्नवत है—

❑ रात्रि दस बजे से प्रातः चार बजे तक (छह घंटे)।

❑ प्रातः प्रार्थना, शौच, स्नान, ध्यान, व्यायाम, प्राणायाम, भ्रमण तथा प्रातराश से निवृत्त होकर (आधा घंटा)।

❑ मध्याह्न भोजन के उपरांत (एक घंटा)।

❑ सायं भोजन के उपरांत (आधा घंटा)।

शास्त्रों में विदित है कि सायंकाल का भोजन सदैव सूर्यास्त से पहले करना चाहिए और सूर्यास्त के उपरांत थोड़ा भ्रमण करके आधा घंटा शयन करना चाहिए। यह स्मरण रखना चाहिए कि सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद भोजन करने से मनुष्य की प्रकृति में निशाचरता और स्वभाव में असुरता आती है।

रात्रि-शयन से दो-तीन घंटे पूर्व भोजन कर लेना चाहिए, अन्यथा कालांतर में स्वास्थ्य और सौंदर्य संबंधी हानि होती है। विशेषतः विवाहित स्त्री-पुरुष के लिए यह नितांत आवश्यक है कि रात्रि-शयन से कुछ घंटे पूर्व भोजन किया जाए।

वर्तमान में बहुत बड़ी संख्या ऐसे स्त्री पुरुषों की है, जिनके काम काज के घंटे बदलते रहते हैं। इस कारण उनके लिए यह संभव नहीं है कि वे उपर्युक्त निद्रा क्रम का पालन करें। ऐसे व्यक्ति निश्चय ही अपने स्वास्थ्य की रक्षा नहीं कर पाते। उन्हें इतना अवश्य करना चाहिए कि वे चौबीस घंटे में आठ घटे की या एक सप्ताह में छप्पन घंटे की निद्रा लें, ताकि निद्रा न ले पाने के कारण उनकी काया किसी व्याधि से ग्रस्त न होने पाए। निरोगी काया के लिए निद्रा बहुत आवश्यक है।

वर्तमान युग में ऐसे लोगों की कोई कमी नहीं है, जो रात्रि में बारह-एक बजे से पहले नहीं सो पाते, परतु उन्हें भी प्रातःकाल सूर्योदय से कुछ समय पहले उठ जाना चाहिए। निद्रा से तात्पर्य प्रगाढ़ निद्रा या सुषुप्ति से है। घोर श्रम से प्रगाढ़ निद्रा की प्राप्ति होती है। यह निद्रा नस-नस में नवजीवन का संचार करती है, शरीर के प्रत्येक कोष को पुष्प के समान खिलाती एवं प्रफुल्लित करती है तथा अंग अंग में सुरोचकता और लावण्य भर देती है।

आचार्य सुश्रुत कहते हैं कि हृदय का आकार कमल के समान है। इसका मुंह भी है। लेकिन जब यह तमोगुण से ढक जाता है, तब प्राणियों को निद्रा आती है। जब तक प्राणी जागते रहते हैं, तब तक हृदय रूपी कमल खिला रहता है और जब निद्रालीन होते हैं, तब यह कुछ बंद-सा हो जाता है। निद्रा सर्वव्यापी, विष्णु की माया और पापमय है। यह स्वभाव से ही सभी प्राणियों को आती है।

जिस प्रकार हमें वायु, जल और भोजन की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार हमें निद्रा की भी आवश्यकता होती है। जिस प्रकार हम जल, वायु और आहार के

बिना जीवित नहीं रह सकते, उसी प्रकार हम निद्रा के बिना भी नहीं जी सकते। प्रसिद्ध ग्रंथ 'भावप्रकाश' में लिखा है—

निद्रा तु सेविता काले धातुसाम्यमतन्द्रिताम्।
पुष्टिं वर्णं बलोत्साहं वह्निदीप्तिं करोति हि॥

अर्थात् रात्रि में समय पर निद्रा लेने से धातुओं में समता होती है, आलस्य नष्ट होता है, शरीर को पुष्टि प्राप्त होती है, उत्साह और बल बढ़ता है तथा जठराग्नि तीव्र होती है। निद्रा से निःसंदेह इतने लाभ होते हैं, किन्तु यही निद्रा नियम के विरुद्ध चलने से बहुत-सी हानियां भी पैदा करती है।

बालकों को युवाओं की अपेक्षा अधिक निद्रा की आवश्यकता होती है। शिशुओं को दिन का अधिक भाग निद्रा में व्यतीत करना चाहिए। बारह वर्ष की अवस्था के आसपास के लड़के-लड़कियों को प्रायः नौ घंटे और पूर्ण स्त्री-पुरुषों को सात-आठ घंटे अवश्य सोना चाहिए।

रात्रि में शुद्ध वायु की आवश्यकता होती है। बंद कमरों में सोना हानिकारक है। दूषित वायु के निष्कासन और शुद्ध वायु के प्रवेश के लिए कमरे में खिड़कियां अवश्य होनी चाहिए। सोते समय मुंह को कपड़े से लपेटकर सोना भी हानिकारक है। क्योंकि जो गंदी वायु नाक और मुख आदि से श्वास द्वारा बाहर आती है, वह पुनः अंदर चली जाती है। इससे अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

गरमी के मौसम में लोग खुली वायु में सो सकते हैं, लेकिन जब ओस पड़ती हो, तब खुले में सोने से ज्वरादि होने का भय रहता है। ऐसे समय कोई हल्की चादर ओढ़ लेनी चाहिए। 'भावप्रकाश' में लिखा है—

सुशय्याशयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम्।
श्रमनिलहरं वृष्यं विपरीतमतोऽन्यथा॥

अर्थात् सुंदर शय्या (अच्छे पलंग) पर सोने से मन प्रसन्न होता है। पुष्टि, निद्रा और धैर्य की प्राप्ति होती है। थकान और बादी दूर होती है तथा वीर्य पैदा होता है। इसके विपरीत खराब (बिस्तर) चारपाई पर सोने से उल्टे गुण पैदा होते हैं।

सोते समय हाथ-पांव दबवाने से मांस, रक्त और त्वचा में अत्यंत आनंद आता है, प्रीति एवं वीर्य की वृद्धि होती है, सुखकर निद्रा आती है तथा कफ, बादी और थकान नष्ट होती है।

भोगनिद्रा और योगनिद्रा

निद्रा दो प्रकार की होती है—पहली, भोगनिद्रा और दूसरी, योगनिद्रा। भोगनिद्रा निकृष्ट कोटि की है। यदि मनुष्य बिस्तर पर लेटकर विकार-वासनाजन्य विचारों, सांसारिक चिंताओं और ईर्ष्या-द्वेषादि षड्यंत्रों का चिंतन करता हुआ सोता है, तो

उसकी निद्रा प्रगाढ़ सुषुप्ति न होकर अशांत स्वप्नों की एक असंबद्ध श्रृंखला होती है। ऐसी निद्रा भोगनिद्रा कहलाती है। यह निद्रा अतिशय आसुरी और तामसी होती है तथा स्वास्थ्य एवं सौंदर्य की परम शत्रु मानी जाती है।

योगनिद्रा एक परमोत्कृष्ट साधना है, जिसके सिद्ध होने पर मनुष्य आदर्श स्वास्थ्य और सौंदर्य से युक्त रहता हुआ चौबीसों घंटे अतिशय सुखी, शांत, प्रसन्न तथा आनंदित रहता है। निद्रा के दो छोर हैं—एक छोर आदि और दूसरा छोर अंत। यदि निद्रा का आदि और अंत—दोनों छोर योगयुक्त हो जाए, तो मनुष्य का संपूर्ण जीवन योगमय हो जाता है।

आप जब भी सोएं, अपना बिस्तर स्वयं बिछाएं। इस भावना से नहीं कि आप सोने के लिए अपना बिस्तर बिछा रहे हैं, अपितु इस भावना से कि आप शयन समाधि के लिए अपना शयन-आसन लगा रहे हैं। जब आप अपने बिस्तर पर लेट जाएं, तो मन में ऐसी भावना करें कि आप लेटे नहीं हैं, बल्कि शयन रूपी योगासन में स्थित हो गए हैं।

अब अपने नेत्र, कान एवं मुंह बंद कर लें और आत्मना कहें—"हे परम सुंदर देव! मैं अपने शरीर, मन, बुद्धि, चित्त और प्राण को सर्वथा सुषुप्त करके आत्म-जागरण द्वारा तेरे परम तेजोमय, परम कल्याणकारी, परम मनोहर, परम सुंदर एवं परम प्रकाशमय स्वरूप में निमग्न होकर तुझसे संजुष्ट और संस्पृष्ट होता हूं।" ऐसी भावना करके आप अनुभव करें कि आपका शरीर, मन, बुद्धि, चित्त और प्राण—सब सद्यःसुषुप्त हो रहे हैं तथा आप आत्मना साक्षात् परब्रह्म का संदर्शन कर रहे हैं। इस अभ्यास से कालांतर में आपकी निद्रा योगनिद्रा बन जाएगी। जब आप सोकर उठा करेंगे, तो आपको ऐसा लगेगा कि आप सोकर नहीं उठे हैं, बल्कि योग-समाधि से निवृत्त हुए हैं।

5

श्रम और विहार

सदैव स्वस्थ एवं निरोग रहने में श्रम और विहार का कम महत्त्व नहीं है। विहार न केवल थकान को दूर करता है, बल्कि मानसिक श्रांति से भी छुटकारा दिलाता है। इससे प्रफुल्लता और सौंदर्य भी प्राप्त होता है। स्वास्थ्य और सौंदर्य के अभिलाषी व्यक्ति को जहां एक ओर पर्याप्त व्यस्त और श्रमयुक्त रहना चाहिए, वहीं दूसरी ओर उसे उसी मात्रा में विहार भी करना चाहिए।

श्रम के साथ-साथ विहार का भी समावेश होना चाहिए

विहारशील मनुष्य जितना श्रम और साधना कर सकता है, उतना विहारशून्य व्यक्ति कदापि नहीं कर सकता। शारीरिक श्रम के अभाव में शरीर की नस-नाड़ियां शिथिल हो जाती हैं। जो लोग अधिक मानसिक कार्य करते हैं, उन्हें शारीरिक श्रम भी अवश्य करना चाहिए। मानसिक और शारीरिक—दोनों प्रकार के स्वास्थ्य एवं निरोगता के लिए व्यक्ति को निश्चय ही विहारप्रिय होना चाहिए।

विहार के प्रमुख अंग हैं—हास्य, विनोद और भ्रमण। हास्य प्रकृति का

मनुष्य अपेक्षाकृत स्वस्थ और सुंदर बना रहता है। हंसना और मुस्कराना सभ्यता, सुसंस्कृति एवं सुसंस्कार के लक्षण हैं। जो लोग न तो हंसते हैं और न ही मुस्कराते हैं, वे निश्चय ही असभ्य, संस्कृतिशून्य तथा कुसंस्कारी होते हैं। मुस्कराने के लिए अवसर और सावधानी की अपेक्षा नहीं है। किन्तु हास्य के लिए अवसर और सावधानी की निःसंदेह अपेक्षा होती है।

हास्य से शरीर का प्रत्येक कण स्वस्थ एवं प्रफुल्लित होता है, जबकि मुस्कान से शरीर के रसों और धातुओं का शोधन होता है। विनोद वह अमृत है, जो मस्तिष्क और हृदय में सरस संजीवनी का संचार करता है। यह स्मरण रखना चाहिए कि विनोद में निर्मलता, कोमलता और मृदुता का निवास होता है। जिसमें अश्लीलता, कटाक्ष और कटुता का पुट हो, वह विनोद नहीं हो सकता।

विनोद में सौजन्य, स्नेह और सौहार्द निहित होता है। विनोदी व्यक्ति की आकृति में आकर्षण, उसकी आंखों में नूर और दिल में सुरूर होता है। भ्रमण करने से व्यक्ति के स्वास्थ्य में निखार आता है। श्रम और विहार जीवन तुला के दो पलड़े हैं, जिनका संतुलन सदैव बना रहना चाहिए। जहां श्रम और विहार का संतुलन होता है, वहां स्वास्थ्य और सौंदर्य अक्षुण्ण रहता है।

प्रातः भ्रमण

जिस मनुष्य के वातादि दोष, अग्नि, धातु और मल समान हों, जो अपने शरीर के अनुसार क्रिया करता हो तथा जिसका शरीर, इंद्रियां एवं मन प्रसन्न हो, वह स्वस्थ और निरोग समझा जाता है। संसार में निरोग रहने के बराबर कोई सुख नहीं है। इस संदर्भ में एक विद्वान ने कहा है—

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलकारणम्।

अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष—इन चारों पदार्थों की जड़ निरोगता है।

जो लोग धर्मपरायण हैं, वे शरीर को ही धर्म आदि का मुख्य साधन समझते हैं। इसमें संदेह नहीं कि निरोगता के बिना इहलोक और परलोक का कोई भी काम नहीं हो सकता। शरीर के अस्वस्थ रहने से किसी काम में मन नहीं लगता, विषय-वासना व्यर्थ हो जाती है तथा रोगी को कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

धन, पुत्र और स्त्री आदि जितने भी सुख हैं, उनमें निरोगता ही प्रधान सुख है, क्योंकि उसके बिना सब कुछ फीके जान पड़ते हैं। इसी विचार से हकीम लुकमान ने कहा है—''एक तंदुरुस्ती हजार नेमत है।'' भला कौन ऐसा मूर्ख होगा, जो सुखों के मूल निरोगता की रक्षा करना नहीं चाहेगा?

जो लोग आरोग्यता चाहते हैं, सदा-सर्वदा स्वस्थ रहकर सुखी जीवन बिताना चाहते हैं, संसार में दीर्घजीवी होकर स्वार्थ-परमार्थ साधन करना चाहते हैं और अकाल मृत्यु से बचना चाहते हैं, उन्हें सूर्योदय से चार घड़ी पूर्व बिस्तर छोड़ देना

चाहिए। श्रुति, स्मृति, नीति या पुराण आदि जहां भी देखते हैं, वहीं सूर्य निकलने से पूर्व सोकर उठना लाभदायक पाते हैं। 'भावप्रकाश' में लिखा है—

ब्राह्मे मुहूर्त्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।
तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्धिमधुसूदनम्॥

अर्थात् स्वस्थ-निरोग मनुष्य अपने जीवन की रक्षा के लिए चार घड़ी तड़के उठे और दुख का नाश करने के लिए भगवान का भजन करे।

अनेक विद्वानों का मत है कि जो लोग रात्रि को नौ-दस बजे सोकर प्रातः सूर्योदय से पूर्व अपना बिस्तर छोड़ देते हैं, उनका शरीर सदैव निरोग रहता है और उनकी विद्या-बुद्धि भी बढ़ती है। इसे अमृत वेला कहते हैं। इस समय की वायु बहुत सुहावनी और स्वास्थ्य के निमित्त अमृत के समान होती है। उमसे शरीर में तेज और बल का संचार होता है। कार्य में उत्साह की वृद्धि होती है। शरीर में फुर्ती आती है। 'वाल्मीकि रामायण' के बालकाण्ड में लिखा है—

उठे लषण निशि विगत सुनि, अरुणशिखा धुनि कान।
गुरु ते पहले जगतपति, जागे राम सुजान॥

इस दोहे से स्पष्ट होता है कि भगवान श्रीराम और लक्ष्मण भी चार घड़ी पूर्व उठ बैठते थे, क्योंकि मुर्गा प्रातः चार घडी या कुछ रात रहते ही बोलता है।

तन-मन को स्वस्थ रखने के लिए प्रातःभ्रमण आवश्यक है

आरोग्य और सुख चाहने वाले मनुष्य को प्रातः शीघ्र उठना बहुत आवश्यक है, क्योंकि दिन चढ़े उठने से आरोग्यता नष्ट हो जाती है, मन मलिन रहता है, सुस्ती

और आलस्य घेरे रहते हैं तथा कार्य आदि में मन नहीं लगता। सूर्योदय तक सोते रहने को प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्य ने भी बुरा कहा है—

कुचैलिनं दंतमलोपधारिणं बह्वाशिनं निष्ठुरभाषिणं च।
सूर्योदयो चास्तमिते शयानं विमुन्चति श्रीर्यदि चक्रपाणिः॥

अर्थात् जो व्यक्ति मैले वस्त्र पहनता है, दांतों को ठीक से साफ नहीं रखता, बहुत खाता है, कड़वी वाणी बोलता है तथा सूर्य के उदित होने और अस्त होने के समय सोता रहता है; वह चाहे चक्रधारी भगवान विष्णु ही क्यों न हो, तो भी लक्ष्मी उसका साथ छोड़ देती है।

इसका तात्पर्य यह है कि ऐसे व्यक्ति से धन भी दूर भागता है, वह सदैव दरिद्र रहता है। यदि आप अपना भला चाहते हैं तथा संसार में सुख से आयु व्यतीत करना चाहते हैं, तो जल्दी उठने की आदत डालिए और फिर देखिए कि आपके रोग, शोक, दुख एवं क्लेश आदि कहां भाग जाते हैं। निरोगता प्राप्त करने और उत्तम स्वास्थ्य के लिए उत्तम कर्म करना अनिवार्य है।

सुबह जल्दी उठने के अलावा प्रात:भ्रमण करना भी स्वास्थ्य और सौंदर्य प्राप्ति का उत्तम साधन है। नित्य तीन चार किलोमीटर का भ्रमण अमृतसंचारी सिद्ध होता है। प्रात:भ्रमण का सर्वोत्तम समय है– सूर्योदय के एक घंटा पूर्व से सूर्योदय के एक घंटा बाद तक। प्रात:भ्रमण के लिए सूर्योदय की दिशा की ओर जाना चाहिए तथा लौटते समय पश्चिम की ओर मुंह कर लेना चाहिए, ताकि जाते हुए सूर्य की रश्मियां वक्ष पर पड़ें और लौटते हुए पीठ पर पड़ें। इससे रक्त, वीर्य तथा धातुओं के शोधन के साथ-साथ बुद्धि का विकास, नेत्र ज्योति का वर्धन, त्वचा में निखार तथा जठराग्नि का प्रज्वलन होता है।

यदि प्रात:भ्रमण के साथ-साथ भ्रमण-प्राणायाम भी किया जाए, तो फेफड़ों का प्रत्येक छिद्र सर्वथा खुला रहता है; प्राण, व्यान और अपान की गति पूर्णतया सुस्थिर एवं स्वस्थ रहती है तथा हृदय की गति भी स्थिर और सम रहती है। भ्रमण-प्राणायाम की विधि अतिशय सरल है। भ्रमण आरंभ करते हुए दाईं हथेली में दंड और बाईं हथेली में रूमाल कसकर पकड़ लें। यदि दोनों हाथों की हथेलियां खाली रखनी हों, तो मुट्ठियों को कसकर बांध लें और भ्रमण करते हुए दोनों भुजाओं को मध्यम गति से हिलाते हुए चलें।

इस प्रकार भ्रमण करते हुए दस-बारह या अधिक कदमों तक श्वास को लंबा करके अंदर भरते जाएं और दस-बारह या अधिक कदमों तक श्वास को बाहर निकालते जाएं। यह भ्रमण-प्राणायाम की संक्षिप्त और सरल विधि है।

❑❑

6

शारीरिक व्यायाम

स्वास्थ्य प्राप्त करने तथा उसे सदैव स्थित रखने के लिए शारीरिक व्यायाम सबसे उपयुक्त साधन है। यह एक गलत धारणा है कि शारीरिक श्रम करने वालों को व्यायाम की आवश्यकता नहीं होती। श्रमिकों को भी व्यायाम की उतनी ही आवश्यकता होती है, जितनी श्रम न करने वालों को।

व्यायाम का अर्थ है—वि (विविध) + आ (पूर्ण) + याम (गति)। अर्थात् विविध और विशेष प्रकार से गति करना अथवा शरीर के अवयवों को सब ओर सर्वत: विशेष रीति से गति देना शारीरिक व्यायाम कहलाता है। व्यायाम के प्रथम अंग के तीन विभाग हैं—स्नायु-व्यायाम, संधि व्यायाम तथा सुषुम्ना-व्यायाम।

व्यायाम का द्वितीय अंग है—प्राणायाम। प्राण के सभी प्रकार के आयाम के लिए 'प्राणायाम' शब्द का प्रयोग होता है।

व्यायाम का तृतीय अंग है—मनायाम। मानसिक परिक्रियाओं द्वारा शरीर को स्वस्थ एवं सुंदर रखने के प्रकारों का नाम 'मनायाम' (मन का आयाम) है।

व्यायाम का चतुर्थ अंग है—इच्छायाम। इच्छा शक्ति की परिक्रियाओं द्वारा शरीर को स्वस्थ और सुंदर रखने के साधनोपायों का नाम 'इच्छायाम' (इच्छा शक्ति का आयाम) है।

व्यायाम का पंचम अंग है—शंसनायाम। आत्मशंसन द्वारा शरीर को सुंदर और स्वस्थ रखने की परिक्रियाओं का नाम 'शंसनायाम' (आत्मशंसन के आयाम) है। शंसनायाम के लिए मदचित महामृत्युंजय मंत्र का जप करें।

स्वास्थ्य को अक्षुण्ण बनाए रखने अथवा स्वास्थ्य की पुन: स्थापना करके उसे स्थायी रूप से सुरक्षित रखने के लिए उपर्युक्त सभी आयाम प्रतिदिन करें। पांचों प्रकार के आयामों की संपूर्ण क्रियाओं को करने में आधा घंटा लगता है।

व्यायाम का मूल सिद्धांत

प्रतिदिन विविध प्रकार के कार्यों को करने से मनुष्य का स्नायु संस्थान ढीला

पड़ जाता है। उसे यथावत् स्वस्थ एवं सुगठित रखने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह स्नायु-व्यायाम करके अपने स्नायु संस्थान को कस लिया करे। स्नायु-व्यायामों से संपूर्ण शरीर का स्नायु संस्थान सुगठित बना रहता है।

संधि-व्यायामों का उद्देश्य शरीर के अस्थि संस्थान तथा स्नायु संस्थान के समस्त जोड़ों को खोलना है। शरीर की सब प्रकार की संपूर्ण संधियों को सर्वदा खुला, स्वच्छ और निर्बाध रखने के लिए संधि-व्यायामों की आवश्यकता होती है। संधि-व्यायाम विविध प्रकार के झटके देकर किए जाते हैं। झटके देने से शरीर की संधियां खुल जाती हैं। प्रतिदिन संधि-व्यायाम करने से शरीर की समस्त अस्थियो, नसों, नाड़ियों, धमनियों और शिराओं के सब जोड़ खुले रहते हैं। परिणाम स्वरूप प्राण, रक्त एवं रस आदि का प्रवाह निर्बाध रूप से होता रहता है।

सुषुम्ना एक अति सूक्ष्म नाड़ी है, जो कुंडलिनी धाम (गुदामूल और मेरुदंडमूल के बीच) से प्रारंभ होकर मेरुदंड के भीतर से गुजरती हुई ब्रह्मरंध्र तक चली गई है। शरीर के इधर-उधर झुकने और मुड़ने से जहां मेरुदंड टेढ़ा हो जाता है, वहीं सुषुम्ना में भी बल पड़ जाते हैं। ऐसा होने से संपूर्ण शरीर संस्थान अस्त-व्यस्त रहता है। अनेक रोग उदित हो जाते हैं और मन सदैव खिन्न-सा रहता है।

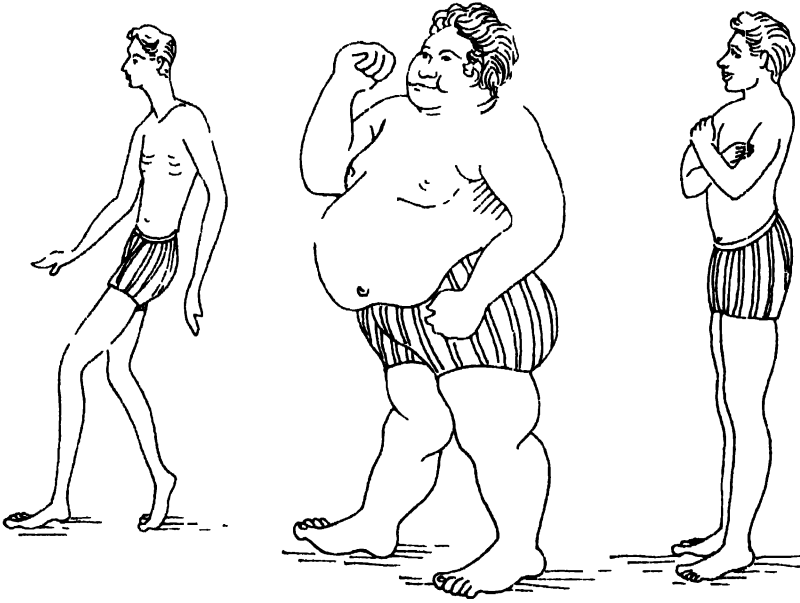
सुषुम्ना के स्वच्छ, स्वस्थ और सीधा रहने से पूर्ण निरोगता एवं सुस्वास्थ्य की प्राप्ति तो होती ही है, लावण्य तथा सुप्रसन्नता की सिद्धि भी होती है। सुषुम्ना के सीधा और स्वस्थ रहने से मनुष्य सदा निरोग, स्वस्थ, सुंदर तथा प्रसन्न रहता है। यदि स्नायु, संधि एवं सुषुम्ना-व्यायाम शौच जाने से पूर्व किए जाएं, तो कब्ज नहीं होता, शौच खुलकर आता है तथा पेट साफ और आंतें निर्मल रहती हैं।

जिन्हें प्रातःकाल उठते ही शौच की हाजत होती है, वे इन्हें शौच के उपरांत कर सकते हैं। प्रत्येक अवस्था में सभी व्यायामों को केवल प्रातःकाल करना पर्याप्त होगा। व्यायाम और प्राणायाम—दोनों के लिए प्रातःकाल का समय उपयुक्त है। व्यायाम और प्राणायाम के बाद ही स्नान करना चाहिए। सबसे अच्छा क्रम यह है कि शौच से पहले व्यायाम, शौच के बाद प्राणायाम और प्राणायाम के बाद स्नान किया जाए। व्यायाम को प्रतिदिन एक निश्चित समय पर ही करना चाहिए। इनको करने से जो लाभ होता है, वह मंद किन्तु स्थिर और स्थायी होता है। मनुष्य रोगों से मुक्त होकर स्वस्थ होता चला जाता है।

❑❑

7

योगासन द्वारा स्वास्थ्य लाभ

नीचे तीन चित्र दिए गए हैं। इन तीनों चित्रों में से कौन सा चित्र आप पर फिट बैठता है ? सूखेलाल का चित्र देखिए। इसमें केवल अस्थि-पंजर मात्र शेष है। यद्यपि सूखेलाल पूरे उत्साह के साथ कार्य करता है, किन्तु इसके शरीर की अवस्था बड़ी शोचनीय है। इसलिए आप सूखेलाल जैसा कभी मत रहिए। योगासनों द्वारा आप अपने आपको सहजतापूर्वक बदल सकते हैं।

सूखेलाल, कद्दूमल और समांता प्रसाद में से आप क्या बनना चाहते हैं

दूसरा चित्र कद्दूमल का है। अनेक लोग इनके जैसी आकृति के होते हैं— विशाल पेट, गोल मुख और हाथ-पांव मोटे तथा थुलथुले। निश्चय ही यह अवस्था अच्छी नहीं है। यदि यह कहा जाए कि कद्दूमल की अवस्था सूखेलाल से भी खराब है, तो गलत नहीं होगा। सूखेलाल जैसे व्यक्ति दीर्घायु तो हो सकते हैं, किन्तु कद्दूमल जैसे व्यक्ति अल्पायु में ही जीवन समाप्त कर लेते हैं। इनके पेट में जो

इतना बोझ है, वह अच्छा नहीं है। इससे पेट के स्नायु निर्बल होते चले जाते हैं। पेट का आकार जितना बढ़ेगा, उतना अधिक महत्त्व मृत्यु को प्राप्त होगा, अतः पेट का आकार सदैव छोटा रहना चाहिए। योगासनों के नित्य अभ्यास से पेट ठीक होने लगता है। शरीर की चर्बी छंट जाती है। शरीर में फुर्ती आने लगती है। थकावट का अनुभव नहीं होता तथा जीवन में उत्साह प्रतीत होने लगता है।

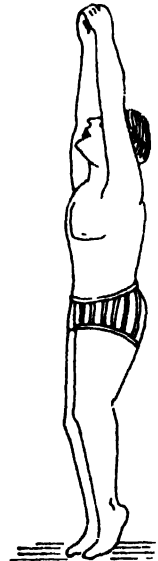
सूखेलाल और कद्दूमल—दोनों को अपने शरीर के आरोग्य के लिए प्रयत्न करना चाहिए। जहां सूखेलाल को दूध और घी का अधिक प्रयोग करना चाहिए, वहीं कद्दूमल को स्निग्ध पदार्थों का प्रयोग कम करना चाहिए।

तीसरा चित्र समांता प्रसाद का है। उसका स्वास्थ्य भी अच्छा है और शरीर भी ठीक है। उसे ऐसे योगासन करने चाहिए कि उसका शरीर दीर्घकाल तक अच्छी अवस्था में बना रहे। सूखेलाल और कद्दूमल को भी अपना शरीर समांता प्रसाद के समान बनाना चाहिए।

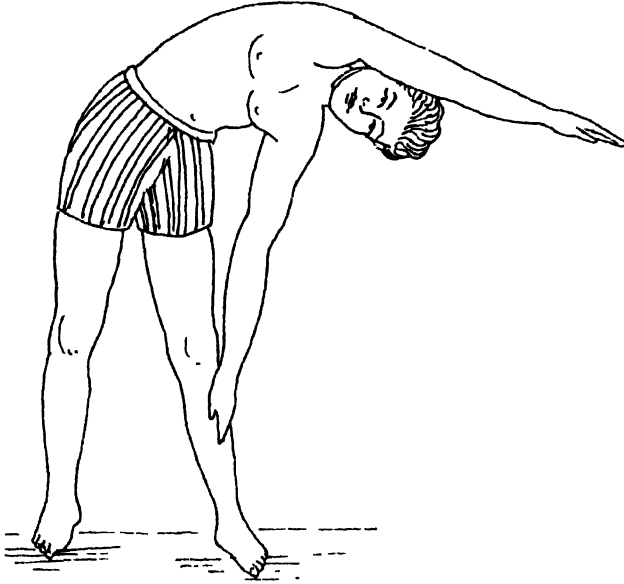
यदि रोगों से दुर्बल हो चुके व्यक्ति शनैः शनैः योगासनों का अभ्यास करें, तो उनके पेट, यकृत, प्लीहा तथा आंतें अच्छा कार्य करने लगेंगी। उनका स्वास्थ्य शीघ्र ही ठीक हो जाएगा। दुर्बल मनुष्यों को आसनों से बड़ा लाभ होता है। तात्पर्य यह है कि बालक, तरुण, वृद्ध, व्याधिग्रस्त अथवा दुर्बल व्यक्तियों एवं स्त्रियों सभी के लिए आसन परम उपयोगी है। गर्भधारण के पश्चात् जो स्त्रियां विशेष प्रकार के आसन करती रहेंगी, उनको प्रसूति के कष्ट कदापि नहीं होंगे। इस अध्याय में हम सदैव स्वस्थ एवं निरोग रहने के लिए प्रमुख योगासनों का उल्लेख कर रहे हैं।

ताड़ासन

सर्वप्रथम बिल्कुल सीधे सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाएं। अब दोनों एड़ियां धरती से ऊपर उठाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए सीधा कर दें और हाथ के पंजों को आपस में गूंथकर ऊपर देखने का प्रयास करें। आपका शरीर बिल्कुल सीधा तना रहना चाहिए। साथ ही साथ शरीर का पूरा भार पांव के दोनों पंजों पर रहना चाहिए।

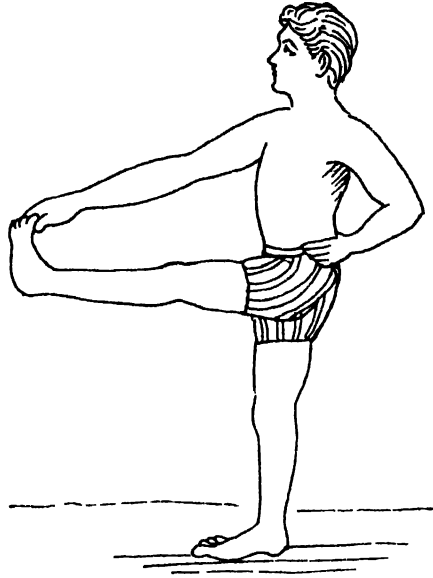
इस आसन से रीढ़ की हड्डी तनकर सीधी हो जाती है। छोटे कद के स्त्री-पुरुषों को ताड़ासन अवश्य करना चाहिए, क्योंकि यह कद बढ़ाने में अत्यंत सहायक है। इसके नियमित अभ्यास से बेडौल शरीर भी सुडौल बन जाता है तथा मेरुदंड सशक्त होता है। स्त्रियों की मोटी कमर, चौड़े और अनाकर्षक नितंब, बेढंगे कूल्हे तथा अधिक चर्बी के कारण लटके हुए स्तन इस योगासन से सुडौल बन जाते हैं। इसके नियमित अभ्यास से स्त्री-पुरुष का यौवन पुनः लौट आता है।

ताड़ासन से कद बढ़ जाता है

कोणासन

पहले सीधे खड़े हो जाएं, फिर दोनों पैरों को भूमि पर जमा लें। ध्यान रहे, दोनों पैरों के मध्य का अंतर तीन फुट (36 इंच) से कम नहीं रहना चाहिए। अब बायां हाथ झुकाकर उसकी हथेली को बाएं पैर के घुटने के नीचे लगा लें और दाएं हाथ की भुंजा को कनपटी से सटाकर सामने की ओर फैला दें।

कोणासन से सर्वांग की हड्डियां दृढ़ होती हैं

इस योगासन से सर्वांग की संधियां दृढ़ होती हैं, चेहरे पर तेज आता है, शरीर पुष्ट होता है तथा मन की एकाग्रता प्राप्त होती है। मानसिक तनावों से मुक्ति मिलती है। वीर्य ऊर्ध्वमुखी होता है, काम- वासना शांत होती है तथा शरीर स्वस्थ रहता है। इससे पेट, पीठ और बगल के स्नायु निर्दोष होते हैं। गर्भवती स्त्रियां इसे न करें। अन्य स्त्री पुरुष कर सकते हैं। यह दोनों के लिए समान रूप से लाभकारी है।

हस्तपादांगुष्ठासन

छाती को आगे फैलाकर सीधे खड़े हो जाएं। सिर, गला, पीठ, नितंब और पांव एक सीध में हों। घुटने सीधे रखें। दोनों पांव एक-दूसरे के पास हों। अब बायां घुटना सीधा रखकर शनैः शनैः बाएं पैर को ऊपर उठाएं। जब यह पांव दाएं पांव के साथ समकोण में आ जाए, तो दाएं हाथ से बाएं पांव का अंगूठा पकड़ लें और बायां हाथ कमर पर रखें। हाथ और पांव के हेर-फेर से यह आसन दो प्रकार का होता है। इसे दोनों पांव और हाथ बदलकर करें।

हस्तपादांगुष्ठासन से शरीर के समस्त स्नायु निर्दोष होते हैं

हस्तपादांगुष्ठासन से पांव, जंघा, कमर, पीठ, पेट तथा गले आदि के स्नायुओं में निर्दोषता आती है। यह योगासन करने वाले व्यक्ति को पहले ही दिन यह पता लग जाता है कि उपरोक्त अंगों पर इसका क्या प्रभाव पड़ रहा है।

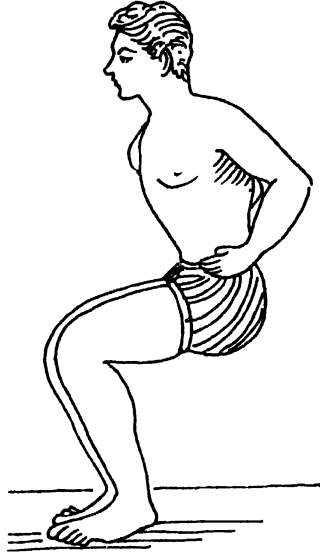
गरुड़ासन

सीधे खड़े होकर एक पांव पर दूसरा पांव ऐसे लपेट लें जैसे वृक्ष पर लता होती है। हाथ भी एक दूसरे के साथ वैसे ही लपेटना चाहिए। हाथों को प्रणाम जैसी मुद्रा में परस्पर जोड़कर हाथ की उंगलियों को नाक के पास लाएं।

गरुड़ासन करने से वृषण आदि का रोग दूर हो जाता है। घुटनों का दर्द तथा पांवों का दर्द भी समाप्त होता है। हाथ-पांव मजबूत बनते हैं। सायटिका रोग दूर होता है। गर्भधारण के बाद स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

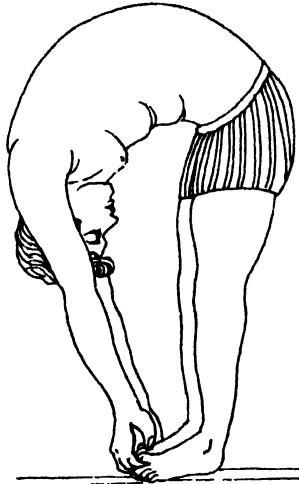
हाथ-पांव मजबूत बनते हैं गरुड़ासन से

उत्कटासन

जिस प्रकार कुर्सी पर बैठते हैं, उसी प्रकार कुर्सी पर बैठे बिना यह आसन बनाया जाता है। सीधे खड़े होकर शरीर को धीरे-धीरे नीचे करने और जंघाओं को घुटनों की समरेखा में लाने से यह आसन सिद्ध होता है। दोनों हाथों को कमर पर रख सकते हैं, किन्तु घुटने पांव के अंगूठों की सीध में रहने चाहिए।

पांवों की शक्ति बढ़ाने में कारगर है उत्कटासन

उत्कटासन करने से पांवों की शक्ति बढ़ती है। जिनके पांव कमजोर हों, उनको इस आसन से बड़ा लाभ होता है। इससे पांवों की सूजन भी दूर हो जाती है। स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

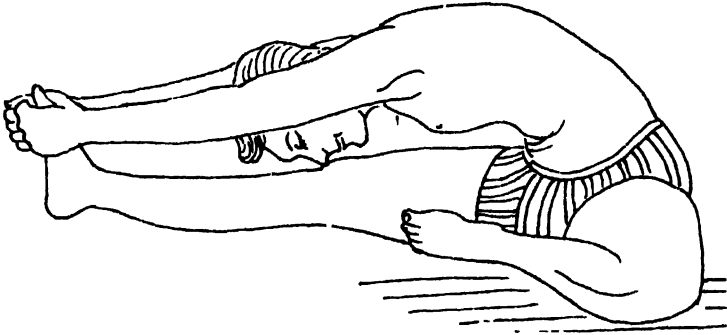
पादहस्तासन

पहले सीधे खड़े हो जाएं, फिर धीरे-धीरे आगे झुककर हाथ नीचे करके दोनों हाथों की उंगलियों से दोनों पांवों के अंगूठे पकड़ लें। यही इस आसन की पूर्ण विधि है। यह आसन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि पांव एकदम सीधे रहें, घुटने टेढ़े न हों और हाथ भी यथासंभव सीधे ही रहें।

पादहस्तासन से अजीर्ण दूर होकर जठराग्नि बढ़ती है

यह आसन करते समय पेट को जितना अंदर खींचा जाए, उतना ही अधिक लाभ होता है। इससे पांव के स्नायु पर अच्छा खिंचाव पड़ता है तथा पीठ एवं कमर आदि के स्नायु सशक्त बनते हैं। पेट पर उत्तम परिणाम होता है। यकृत निर्दोष होता है तथा पेट और आंतों के भाग शुद्ध हो जाते हैं।

पादहस्तासन करने से जठराग्नि बढ़ती है, भूख लगने लगती है, अजीर्ण दूर भाग जाता है, कृमि विकार का शमन होता है, प्लीहा के विकार कम होते हैं तथा पेट में कृशता आती है अर्थात् पेट छंट जाता है। इस आसन से पेट की वायु निम्न गति होती है, जो गुदाद्वार से बाहर निकल जाती है। इसलिए शौच शुद्धि में भी इसका बड़ा उपयोग है। इससे सुषुम्ना नाड़ी को बल मिलता है। मज्जा तंतुओं के बहुत से दोष इस आसन से नष्ट हो जाते हैं।

जानुशिरासन

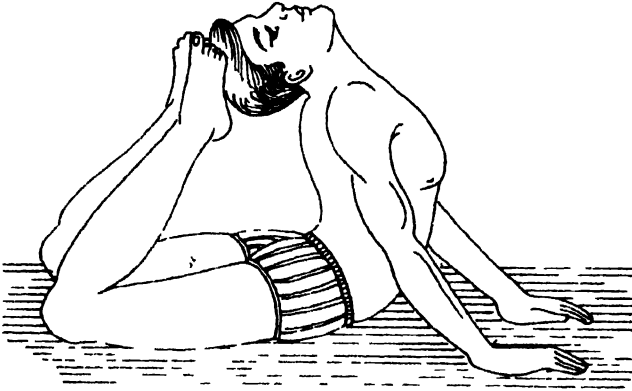
एक पांव की एड़ी को गुदा और अंडकोष के बीच में जमाकर दूसरा पांव सीधा आगे रखें। किन्तु ध्यान रहे, जिस पांव की एड़ी गुदा और अंडकोष के बीच में हो, उस पांव के तलवे से दूसरी जंघा पर अच्छी प्रकार दबाव पड़े। तत्पश्चात् फैले हुए पांव को दोनों हाथों से पकड़कर उसी पांव के घुटने पर मस्तक लगा दें। यह आसन एक बार दाएं पांव से करने पर दूसरी बार बाएं पांव से अवश्य करें।

जानुशिरासन करके पाचन शक्ति बढ़ाएं

यह आसन करते समय नाभि सहित पेट को अंदर खींचने से बहुत लाभ होता है। किन्तु ऐसा करने पर प्राण को स्थिर करना पड़ता है, इसलिए इस आसन को देर तक नहीं किया जा सकता। नाभि सहित पेट को अंदर खींचने के साथ-साथ गुदा और शिश्न के आसपास की नस-नाड़ियां ऊपर खींचने पर वीर्य-स्थिरता संबंधी अनेक लाभ होते हैं। प्लीहा और यकृत के दोष कम होते हैं। जीर्ण ज्वर दूर होकर उससे होने वाला पांडुता आदि अन्य रोग समाप्त हो जाते हैं।

जानुशिरासन से कास, श्वास और प्राथमिक अवस्था का यक्ष्मा रोग भी दूर होता है। आंतों के दोष नष्ट होने के कारण पाचन शक्ति बढ़ जाती है। भूख अच्छी

लगती है। जिन रोगों में मल-मूत्र का स्तंभन होता है, आंतों में उष्णता बढ़ जाती है और वायु का प्रकोप होता है, उन रोगों को यह आसन समाप्त करता है। पेट का दर्द, नाभि स्थान का शूल अथवा पेट की गड़बड़ी से होने वाला सिर दर्द दूर हो जाता है। सिर का भारीपन, नेत्रों का दाह, अंगों की दुर्बलता, मूत्र-स्थान के क्लेश, खुजली, आम के कारण होने वाला सूक्ष्म ज्वर, मुख की अरुचि, बेचैनी तथा आलस्य आदि इसके नियमित अभ्यास से नष्ट होते हैं।

पाद-मस्तक संयुक्तासन

पेट के बल लेट जाएं। पांवों के पंजे आपस में मिले रहने चाहिए। तत्पश्चात् दोनों हथेलियों को फर्श पर टिका दें। अब नाभि के ऊपर का भाग जितना संभव हो सके, उतना ऊपर की ओर उठाएं तथा सिर एकदम पीछे ले जाएं। इसके बाद पांवों के पंजों को सिर के ऊपरी भाग से मिला दें। नाभि से लेकर घुटनों तक के भाग को भूमि से जितना सटा सकते हों, सटा दें। इसे एक कठिन आसन माना गया है। महीनों के अभ्यास के बाद ही यह बन पाता है।

महिलाओं एवं युवतियों के लिए उपयोगी है यह आसन

पाद-मस्तक संयुक्तासन से पूरे शरीर का अच्छा व्यायाम हो जाता है—विशेषकर रीढ़, पीठ, गरदन और हाथ- पांवों का। पेट की आंतों मे खिंचाव होता है, जिससे पाचन शक्ति बढ़ती है और आंतें सरलतापूर्वक मल-त्याग के योग्य बन जाती हैं। इस आसन से लड़कियों, युवतियों और महिलाओं के स्तन सुडौल होते हैं। मुख पर जवानी का तेज आता है। माहवारी काल में होने वाला पेट और कमर दर्द कभी नहीं होता। प्रसव के समय बहुत कष्ट नहीं उठाना पड़ता। गर्भाशय और मूत्राशय संबंधी रोगों से सदा के लिए छुटकारा मिल जाता है। युवकों को वात-कफ आदि विकार, स्वप्नदोष एवं शीघ्रपतन में लाभ होता है।

8

स्वास्थ्य की रक्षा

स्वास्थ्य की रक्षा कैसे हो—इस प्रश्न का उत्तर न जानने वालों को इसका उत्तर अवश्य दिया जाना चाहिए। स्वस्थ रहना सबका अधिकार है। शारीरिक व्याधि, मानसिक असंतोष और अज्ञानता से भी स्वास्थ्य की हानि होती है। किन्तु जो इन सबके फेर में नहीं पड़ता, उसका स्वास्थ्य अच्छा रहता है। वस्तुत: रोगी और निरोगी—दोनों को अपने स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिए।

हम जो कुछ खाते-पीते हैं; उससे रक्त, रस, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र—ये सात धातुएं निर्मित होती हैं। यही सातों धातुएं हमारे शरीर को धारण करती हैं, अर्थात् इन सातों से ही हमारी देह स्थिर है। इन धातुओं में शुक्र (वीर्य)

वीर्य-बल से ही मस्तिष्क संबंधी कार्य संपन्न होते हैं

को प्रधान माना गया है। वीर्य हमारी मस्तिष्क शक्ति है और वीर्य ही स्मरण शक्ति है। वीर्य-बल से ही हमें अनगिनत बातें याद रहती हैं। इसी से हम बुद्धिमान, विद्वान और बलवान कहलाने योग्य होते हैं।

यहां तात्पर्य यह है कि जब तक शरीर में वीर्य पुष्ट और बलवान रहता है, तब

तक हम शारीरिक दुर्बलता आदि से सदा दूर रहते हैं। हमारे शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता विद्यमान रहती है। किन्तु वीर्य के निर्बल या क्षय हो जाने से हमें चारों ओर अंधेरा ही अंधेरा दिखाई पड़ता है। हमारे स्वास्थ्य की रक्षा वीर्य ही करता है, अत: हमें सदैव वीर्य की रक्षा करनी चाहिए।

वीर्य-रक्षा के प्रताप से भीम तथा अर्जुन धनुर्धारियों और गदाधारियों में श्रेष्ठ समझे जाते थे। विराट् नगर में अकेले अर्जुन ने भीष्म, कर्ण और द्रोणाचार्य आदि समस्त कौरव वीरों को परास्त करके पांडवों की रक्षा की थी। यह सब वीर्य-रक्षा का प्रताप था। महाभारत के युद्ध में भीष्म पितामह ने त्रिलोक-विजयी अर्जुन-भीम के छक्के छुड़ा दिए थे, वह भी वीर्य-रक्षा का ही प्रताप था।

वीर्य-रक्षा के बल से लक्ष्मण ने रावण के पुत्र मेघनाद को मारने में सफलता प्राप्त की थी। प्राचीन काल के लोग वीर्य-रक्षा को अपना प्रधान कर्त्तव्य समझते थे, लेकिन इस जमाने के लोग वीर्य-रक्षा को अधिक महत्त्व नहीं देते, बल्कि वीर्य नाश को ही अपना परम पुरुषार्थ समझते हैं। पहले समय के लोग संतान प्राप्त करने के अतिरिक्त इंद्रियों की प्रसन्नता के लिए स्त्री-प्रसंग करना हानिकारक समझते थे। किन्तु आज के पुरुष स्त्री को ही अपनी उपास्य देवी समझते हैं। सोते जागते और खाते-पीते हर समय उसी के ध्यान में मग्न रहते हैं। 'चरक संहिता' ग्रंथ के चिकित्सा स्थान के दूसरे अध्याय में लिखा है—

रस इक्षो यथा दध्नि सर्पिस्तैलंतिले तथा।
सर्नथानुगतं देहे शुक्रसंस्पर्शने तथा॥
ततः स्त्रीपुरुषसंयोगे चेष्टासंकल्पपीडनात्।
शुक्रं प्रच्यवते स्थानाज्जलमाद्रति पटादिव॥

अर्थात् जिस प्रकार ईख (गन्ने) में रस, दही में घी और तिलों में तेल होता है, उसी प्रकार समस्त शरीर तथा चमड़े (त्वचा) में वीर्य है। जिस तरह गीले कपड़े से पानी गिरता है, उसी तरह स्त्री-पुरुष के संयोग, चेष्टा और पीड़न से वीर्य अपने स्थानों से गिरता है।

जो वीर्य ईख में रस की तरह हमारे शरीर का सार है तथा हमारी विद्या, बुद्धि और आरोग्य (स्वास्थ्य) का मूल आधार है, उसे अति स्त्री-सेवन द्वारा नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। दिन-रात स्त्रियों के ध्यान में लीन रहना अनुचित है, क्योंकि स्त्रियों की इच्छा का ध्यान करने मात्र से ही वीर्य अपने स्थान से अलग होने लगता है। 'चरक संहिता' के विमान-स्थान के पांचवें अध्याय में लिखा है—

अकालयोनिगमनान्निग्रहादति मैथुनात्।
शुक्रवाही निदुष्यन्ति शस्त्रक्षाराग्निभिस्तिथा॥

अर्थात् कुसमय मैथुन करने, गुदा मैथुन या पशु मैथुन करने, इंद्रियों को

जीतने, अत्यंत मैथुन करने और शस्त्र, क्षार तथा अग्निकर्म के दोष से शुक्रवाही स्रोत बिगड़ जाते हैं। 'सुश्रुत संहिता' के चिकित्सा-स्थान में लिखा है—

प्रत्युषष्यर्द्धरात्रे च वातपित्ते प्रकुप्यतः।
तिर्यग्योनावयोनौ च दुष्टयोनौ तथैव च॥
उपदंशस्तथा वायो कोपः शुक्रस्य च क्षयः॥

अर्थात् प्रातः और अर्धरात्रि के समय मैथुन करने से वायु एवं पित्त कुपित हो जाते हैं। घोड़ी, गधी और कुतिया के साथ मैथुन करने तथा दुष्ट योनि में मैथुन करने से गरमी का रोग हो जाता है। साथ ही वायु का कोप और शुक्र (वीर्य) का क्षय होता है। 'चरक संहिता' के निदान स्थान के छठे अध्याय में लिखा है—

आहारस्यपरंधाम शुक्रंतद्रक्ष्यमात्मनः।
क्षये ह्यस्य बहून् रोगांमरणंवा नियच्छति॥

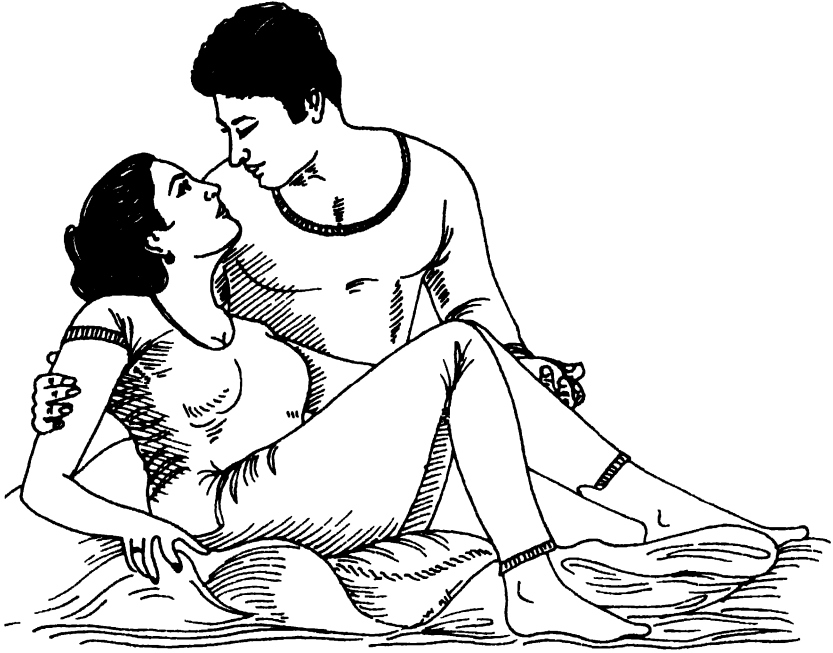
अर्थात् वीर्य ही खाए-पिए पदार्थों का अंतिम परिणाम है। वीर्य के क्षय होने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। यही नहीं, मृत्यु तक हो जाती है। अतएव प्राणी के लिए वीर्य की रक्षा करना परम आवश्यक है।

इन सबका तात्पर्य यह है कि हमें वीर्य की रक्षा अवश्य करनी चाहिए, जो हमारा कर्त्तव्य भी है। उच्च वर्ग के लोग पहले आयुर्वेद तथा काम शास्त्र पढ़ते थे और व्यावहारिक जीवन में कदम कदम पर उनके नियमों को ध्यान में रखते थे। इसी नियम निष्ठता के कारण वे लोग पूर्णायु भोगकर पंचतत्त्व को प्राप्त होते थे। उनकी संतान भी हृष्ट-पुष्ट, बलिष्ठ और दीर्घजीवी होती थी। किन्तु आज के लोगों को ऐसे शास्त्रों में कोई रुचि ही नहीं है।

अति स्त्री-प्रसंग

वर्तमान समय के नासमझ लोगों का विचार है कि स्त्री ही परमानद की चरम सीमा है। स्त्री में ही स्वर्ग का सुख है। उन्हें इस बात का तनिक भी पता नहीं है कि जिसमें परमानंद और स्वर्ग-सुख है, उसमें घोर दुख एवं नरक जैसी यातना भी स्थित है। एकतरफा बात जानने की वजह से वे सुख और आनंद की लालसा से स्त्री का अतिशय सेवन करते हैं। वस्तुतः यह उनकी बड़ी भारी भूल है।

यद्यपि रसायन वृद्धावस्था और मृत्युनाशक है, तथापि यदि उसका अधिक मात्रा में सेवन किया जाए, तो वह रोग एवं मृत्यु का कारण बन सकता है। जिस अन्न और जल से प्राणियों की रक्षा होती है, यदि उनका सेवन अधिक मात्रा में किया जाए, तो वे अजीर्ण तथा हैजा आदि रोग उत्पन्न करके प्राणी का प्राणांत कर देते हैं। यही बात स्त्रियों के विषय में भी समझनी चाहिए।

यदि स्त्री का बिल्कुल ही सेवन न किया जाए, तो वह फल नहीं देती और यदि उसका बहुत अधिक सेवन किया जाए, तो दुखदायी हो जाती है। इसलिए

अति स्त्री-प्रसंग से बल, वीर्य और पुरुषार्थ की हानि होती है

मध्यावस्था से ही स्त्री सेवन करना चाहिए अर्थात् न बहुत ज्यादा और न बिल्कुल कम। अति स्त्री सेवन से हानि होती है, क्योंकि स्त्री बल, वीर्य और पुरुषार्थ बढाने वाली नही, बल्कि घटाने वाली है। प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्य ने कहा है—

सद्यः प्रज्ञाहरा तुण्डी सद्यः प्रज्ञाकरी वचा।
सद्यः शक्तिहरा नारी, सद्यः शक्तिकर पयः ॥

अर्थात् कुदरू शीघ्र ही बुद्धि का नाश करता है, बच तुरंत ही बुद्धि देती है, स्त्री चटपट शक्ति हर लेती है और दूध तत्काल बल पैदा कर देता है।

बल का हरण करना तो स्त्री का सहज स्वभाव है, जिसमें अति स्त्री प्रसग करने से बहुत अधिक हानि होती है। अति मैथुन करने वाले लोगों के चेहरे से जवानी की चमक गायब हो जाती है रूप लावण्य का चिह्न शेष नहीं रहता और नेत्रों की ज्योति मलिन हो जाने से शीघ्र ही चश्मा चढ़ जाता है। चेहरे पर हल्के दाग और झाइयां पड़ जाती हैं। चार कदम चलने से सांस फूलने लगती है तथा असमय ही बाल सफेद हो जाते हैं। अंत में धातु क्षीण हो जाने के कारण यक्ष्मा रोग हो जाता है। 'चरक संहिता' में कहा गया है कि यक्ष्मा होने के जितने कारण हैं, उनमें अति स्त्री प्रसंग प्रधान कारण है। 'सुश्रुत संहिता' में लिखा है—

अतिस्त्रीसंप्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान्।
शूलकासज्वरश्वासकार्श्य पाण्ड्वा मयक्षयाः ॥
अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादयः ॥

अर्थात् व्यक्ति को अति स्त्री-प्रसंग नहीं करना चाहिए। इससे दर्द, खांसी, ज्वर, दुर्बलता, पीलिया, यक्ष्मा और आक्षेपक आदि रोग हो जाते हैं।

'इलाजुलगुर्बा' में लिखा है कि जो पुरुष जवानी में वीर्य की अधिकता से अति स्त्री-प्रसंग करता है, वह जल्दी बूढ़ा होकर बहुत दुख पाता है। मैथुन सदा समभाव से करना चाहिए। 'चरक संहिता' के सूत्र स्थान में लिखा है—

व्यायाम हास्य भाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजा गरान्।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानंतिमात्रया॥

अर्थात् व्यायाम, हंसना, भाषण, मार्ग चलना, स्त्री प्रसंग और जागरण— इनको बुद्धिमान प्राणी आवश्यक अवसरों पर भी अधिक न करे। जिस प्रकार सिंह के खींचने से हाथी सहमा नष्ट हो जाता है, उसी प्रकार इन कर्मों को अधिकता से करने वाला प्राणी सहमा विनष्ट हो जाता है।

कहने का तात्पर्य यह है कि बुद्धिमान युवाओं और पुरुषों को अति मैथुन अथवा अति स्त्री-प्रसंग से बचना चाहिए। जान बूझकर कुएं में गिरना और अपना अमूल्य एवं दुष्प्राप्य जीवन खोना बुद्धिमानी नहीं है।

वेश्यागमन

वेश्यागमन एक निंदित कर्म है। वेश्या के संग संगम करने से वीर्य वृथा नष्ट होता है, आयु क्षीण होती है, धन का नाश होता है और उपदंश एवं सूजाक आदि रोगों का उपहार मिल जाता है। 'चाणक्य नीति' में लिखा है—

निर्धनं पुरुषं वेश्या, प्रजा भग्नं नृपं त्यजेत्।
खगा वीतफलं वृक्षं, भुक्ता अभ्यागता गृहम्॥

अर्थात् धनहीन पुरुष को वेश्या छोड़ देती है, शक्तिहीन राजा को प्रजा त्याग देती है तथा पक्षी फल रहित वृक्ष को और अभ्यागत भोजन करके घर को छोड़ देते हैं। भर्तृहरि महाराज ने अपने 'श्रृंगार शतक' में वेश्या के बारे में लिखा है—

जात्यन्धाय च दुर्मुखाय च जगजीर्णाखिलांगाय च।
ग्रामीणाय च दुष्कुलाय च गलत्कुष्ठाभिभूताय च॥
यच्छन्तीषु मनोहरं निजवपुर्लक्ष्मीलवश्रद्धया।
पण्यस्त्रीषु विवेककल्पतिकाशस्त्रीषु रज्येत कः॥
वेश्यासौ मदनज्वाला रुपेन्धनसमेधिता।
कामिभिर्यत्र हूयन्ते यौवनानि धनानि च॥
कश्चुम्बति कुलपुरुषो वेश्याधरपल्लवं मनोज्ञमपि।
चारभट चौर चेटकनटविटनिष्ठीवनशरावम्॥

अर्थात् वेश्या थोड़ा-सा धन मिलने की आशा से जन्म के अंधे, बदसूरत, बुढ़ापे से लटकती खाल वाले, गंवार, नीच जाति और कोढ़ी पुरुषों को अपना

मनोहर शरीर सौंप देती है। वह विवेक रूपी कल्पलता के लिए छुरी-सी होती है। ऐसी वेश्या के साथ कौन रमण करना चाहेगा? अर्थात् कोई नहीं चाहेगा। वेश्या सौंदर्य रूपी ईधन से जलती हुई प्रचंड कामाग्नि की ज्वाला होती है। उस वेश्या रूपी अग्नि में कामी पुरुष अपना धन और जवानी खो देते हैं। यद्यपि वेश्या का अधर पल्लव सुंदर होता है, तथापि कौन कुलीन पुरुष उसे चूमना चाहेगा? अर्थात् कोई कुलीन पुरुष उसे चूमना नहीं चाहेगा, क्योंकि वह ठग, ठाकुर, चोर, नट, भांड और यारों के थूकने का ठीकरा होती है।

भर्तृहरि महाराज ने वेश्या के संबंध में जो कुछ कहा है, वह सत्य ही है। बुद्धिमान व्यक्तियों को भूलकर भी इस मार्ग पर नहीं चलना चाहिए। रोगों को आमंत्रित करना और अपने स्वास्थ्य को नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है।

परस्त्रीगमन

परस्त्रीगमन से स्वास्थ्य को तो हानि पहुंचती ही है, पूरे समाज में नाम भी कलंकित होता है। बुद्धिमान व्यक्ति ऐसे निंदित कर्म से सदा दूर रहते हैं। वे अन्य स्त्रियों को अपनी मां और बहन के समान समझते हैं। चाणक्य ने कहा है—

मातृवत्परदारांश्च परद्रव्याणि लोष्टवत्।
आत्मवत्सर्वभूतानि यः पश्यति स पश्यति॥

अर्थात् जो व्यक्ति दूसरे की स्त्री को माता के समान, दूसरे के धन को ढेले के समान और सब प्राणियों को अपने समान देखता है, वही देवता है। किन्तु ऐसे पुरुष रत्न संसार में कम ही हैं। भर्तृहरि महाराज ने कहा है—

अप्रियवचनदरिद्रैः प्रियवचनाढ्यै स्वदारपरितुष्टैः।
परपग्विादनिवृतैः क्वचित् क्वचिन्मंडिता वसुधाः॥

अर्थात् जो पुरुष अप्रिय वचन के दरिद्र, प्रिय वचनों से संपन्न, अपनी ही स्त्री से संतुष्ट और पराई निंदा से रहित हैं; उनसे कहीं-कहीं ही पृथ्वी शोभायमान है। दूसरे शब्दों में ऐसे पुरुष सब स्थान पर नहीं होते। अतएव बुद्धिमानों को सत्पुरुषों के मार्ग पर चलना चाहिए। परस्त्री को विष के समान समझना चाहिए और उससे बचना चाहिए। इस संबंध में कहा गया है—

आयुः क्षतिर्विकलतात्युपहास्यता च निंदार्थहानि लघुते कुगतिः परत्र।
स्यादेव यद्यपि रतेन परांगनायाः प्राहुस्तथापिगत दोष मदो नराः किम्॥

अर्थात् परस्त्रीगमन से आयु घटती है, विकलता होती है, दुनिया हंसती है, लोकनिंदा होती है तथा धन का नाश होता है। परस्त्रीगामी व्यक्ति सबकी नजरों में गिर जाता है और उसकी दुर्गति होती है, अतः कभी भी पराई स्त्री के साथ संबंध नहीं बनाना चाहिए। किसी भी व्यक्ति को परस्त्री के फेर में पड़कर अपने सम्मान और अपने स्वास्थ्य का नाश नहीं करना चाहिए।

हस्तमैथुन

सदा निरोग और स्वस्थ रहने के लिए हस्तमैथुन जैसे कुकृत्यों से बचना चाहिए। आजकल यह कुत्सित कर्म बहुत फैल गया है, जिससे सामाजिक और पारिवारिक क्षति हो रही है। इस कुकर्म से असंख्य युवक नपुंसकता को प्राप्त हुए हैं। इसी कारण कुलवती स्त्रियां कुलटा और व्यभिचारिणी हो गई हैं।

यह कुकर्म सृष्टि के नियम के सर्वथा विरुद्ध है। ईश्वर ने इस कार्य के लिए स्त्री की उत्पत्ति की है। जो युवक ऐसे कुकर्म करते हैं, वे बहुत थोड़े दिनों में ही वीर्यहीन, तेज रहित और निकम्मे हो जाते हैं। उनकी लिंगेन्द्रिय बेकार हो जाती है, अर्थात् स्त्री- प्रसंग के योग्य ही नहीं रहती। अत. विवाह होने के पश्चात् उनकी स्त्रियों को पराये पुरुषों का मुंह देखना पड़ जाता है।

हस्तमैथुन से युवक वीर्यहीन, तेज रहित और निकम्मे हो जाते हैं

ऐसे कुकर्मी अंत में अपने किए पर पछताते और वैद्य- हकीमों की तलाश में मारे मारे फिरते हैं। यदि कोई सद्‌वैद्य या अनुभवी हकीम मिल गया, तो हालत सुधर जाती है। यदि किसी अनाड़ी से पाला पड़ गया, तो विष, उपविष या कच्ची-पक्की धातु खाकर रोगग्रसित होकर इस संसार से कूच कर जाते हैं। अतः युवकों को ऐसे कुकर्मों से सदैव बचना तथा अपने स्वास्थ्य को बनाए रखना चाहिए।

त्याज्य स्त्रियां

गृहस्थ व्यक्तियों के लिए अपनी विवाहिता स्त्री (पत्नी) के अतिरिक्त अन्य

सभी स्त्रियां त्याज्य हैं। घोर कामी अथवा विलासियों को भी संन्यासिनी, गुरु की स्त्री, लावारिस स्त्री, अपने गोत्र की स्त्री, बूढ़ी स्त्री, गर्भिणी, रोगिणी, हीनांगी, मलिना, दुर्बला, रजस्वला और बांझ स्त्री से कभी मैथुन नहीं करना चाहिए। यदि अपनी पत्नी रोगिणी या गर्भवती हो, तो उससे भी मैथुन करना अनुचित है।

उपरोक्त स्त्रियों से संसर्ग करने से बल, पुरुषार्थ और आयु का नाश होता है। यक्ष्मा आदि रोग आक्रमण कर देते हैं। गर्भवती से मैथुन करने पर गर्भ को पीड़ा होती है। ऐसे में प्राय: गर्भ गिर जाता है। रोगिणी के साथ संगम करने से बल की हानि होती है। हीनांगी (लंगड़ी-लूली), मैली-कुचैली, दुर्बल और बांझ के साथ प्रसंग करने पर वीर्य क्षीण तथा मलिन होता है। रजस्वला से संसर्ग करने पर आंखें कमजोर होती हैं, आयु घटती है, तेज नष्ट होता है और रक्त विकार तथा उपदंश आदि रोग उत्पन्न हो जाता है। 'चरक संहिता', 'सुश्रुत संहिता' और 'भावप्रकाश' आदि ग्रंथों में उपरोक्त स्त्रियों से संसर्ग करने को मना किया गया है।

सहवास संबंधी नियम

सहवास संबंधी कुछ प्रमुख नियम इस प्रकार हैं—

❑ प्राय. सभी प्राणियों में सहवास की इच्छा बलवती होती है। इच्छा होने पर जो सहवास नहीं करते, उन्हें प्रमेह रोग हो जाता है, मेद बढ़ जाता है और शरीर में भारीपन आ जाता है। कभी कभी शिथिलता और नपुंसकता तक हो जाती है, अत: निरोगावस्था में इच्छा होने पर सहवास अवश्य करना चाहिए।

❑ अपनी अवस्था से थोड़ी छोटी और निरोग स्त्री के साथ सहवास क्रिया करना आनंदप्रद, लाभदायक और रोग रहित होता है।

❑ जिसने अधिक मात्रा में आहार खाया हो, जिसे धीरज न हो, जो बहुत भूखा हो, जिसका अंग दुखता हो, जो प्यासा हो, जिसे मल-मूत्र सता रहे हों अथवा जिसे उपदंश या सूजाक आदि रोग हो; उसे, अधिक बूढ़े तथा बालक को भी सहवास नहीं करना चाहिए। भूख, प्यास, घबराहट और कमजोरी की हालत में सहवास करने से वीर्य की हानि तथा वायु का कोप होता है। रोग की अवस्था में सहवास करने से प्लीहा बढ़ जाता है और मूर्च्छा आदि की शिकायत हो जाती है। मल-मूत्र को रोककर सहवास करने से पथरी रोग हो जाता है।

❑ यदि सोलह वर्ष से कम अवस्था का बालक सहवास करता है, तो थोड़े जल के तालाब के समान सूख जाता है और यदि साठ-सत्तर वर्ष का बूढ़ा सहवास करता है, तो सूखे काष्ठ के समान बिखर जाता है।

❑ विपरीत रति (पुरुष नीचे और स्त्री ऊपर) करने से पथरी एवं सूजाक आदि रोग हो जाते हैं। यदि ऐसे में गर्भ रह जाए और कन्या उत्पन्न हो, तो उसकी क्रियाएं लड़कों जैसी होंगी। यदि बालक हो, तो कन्या के समान शर्मीला होगा।

❑ बहुत से अज्ञानी पुरुष सहवास के समय अधिक आनंद की लालसा में वीर्य को स्खलित होने से रोकने का प्रयास करते हैं। यह उनकी बड़ी भूल है। गिरते वीर्य को रोकने का प्रयास अनेक घातक रोगों को जन्म दे सकता है।

❑ प्रमेह आदि रोगों के कारण अधिकांश लोगों का वीर्य पतला हो जाता है। उनको स्त्री प्रसंग करने की निश्चय ही अभिलाषा होती है, किन्तु स्तंभन नहीं होता। इस कारण उन्हें न तो आनंद आता है और न ही उनकी इच्छा पूरी होती है। तब ऐसे लोग नीम-हकीमों के फेर में पड़कर अथवा नशीली औषधियों का अत्यधिक सेवन करने के कारण अपने पैरों पर स्वयं कुल्हाड़ी मार लेते हैं। ऐसे लोगों को योगादि के द्वारा वीर्य-स्तंभन प्राप्त करना चाहिए।

❑ सहवास अपनी अवस्था से थोड़ी छोटी अवस्था वाली स्त्री के साथ करना आनंदप्रद, अपने से बड़ी स्त्री के साथ करना हानिकारक तथा प्रौढ़ा के साथ करना बुढ़ापे को निमंत्रण देना होता है। प्राचीन ग्रंथ 'भावप्रकाश' में लिखा है—

सद्यो मांसं नवं चान्नं बाला स्त्री क्षीरभोजनम्।
घृतमुष्णोदकस्नानं सद्यः प्राणकराणि षट्॥
पूति मांसं स्त्रियो वृद्धा बालार्कस्तरुणं दधि।
प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट्॥

अर्थात् ताजा मांस, नया अन्न, बाला स्त्री, दूध पीना, घी खाना और गरम जल से स्नान करना—ये सब तत्काल बल प्रदान करते हैं। सड़ा मांस, बूढ़ी स्त्री, प्रात:काल का सूर्य, तत्काल जमाया हुआ दही, प्रभात समय का मैथुन और प्रात:काल का सोना—ये सब तत्काल बल का नाश करते हैं।

❑ जब तक स्त्री-पुरुष के वीर्य और आर्त्तव शुद्ध एवं निर्दोष न हों, तब तक सहवास नहीं करना चाहिए। अशुद्ध वीर्य और आर्त्तव के संयोग से गर्भ तो रह जाता है, किन्तु बालक रोगी, अंधा, काना, गूंगा, बहरा और अन्य दोषों वाला उत्पन्न होता है। शुद्ध वीर्य और रज के संयोग से उत्पन्न होने वाला बालक निरोग, बलशाली, बुद्धिमान तथा सब ओर से पूर्ण होता है। यदि स्त्री या पुरुष में से कोई कोढ़ी हो, तो यह रोग उनकी संतान में भी कभी न कभी उभर आता है।

❑ जब तक भोजन अच्छी तरह न पच जाए, बुद्धिमान स्त्री-पुरुष कदापि सहवास न करें, क्योंकि भोजन के पचे बिना सहवास करने से अनेक प्रकार के रोग होने की संभावना बन जाती है।

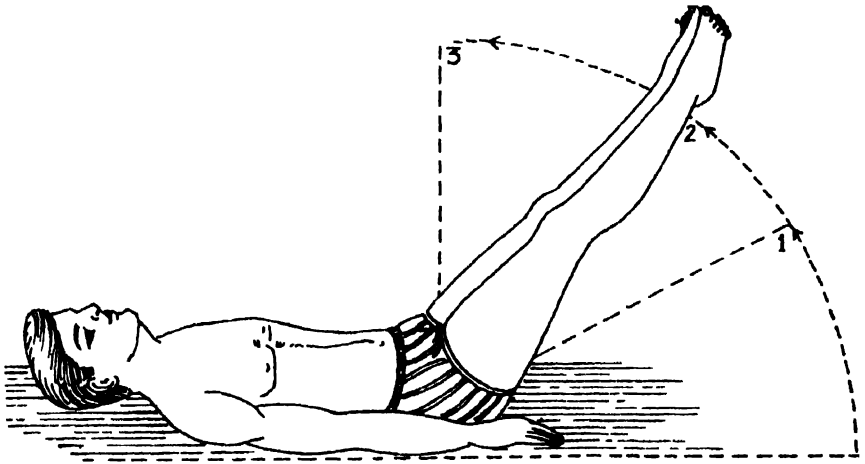
❑❑

9

काम-शक्तिवर्धक योगासन

जो लोग योगासनों तथा अन्य यौगिक क्रियाओं में प्रवीण हैं, वे जीवन को भली प्रकार समझकर उसका परम सुख भोग सकते हैं। किन्तु यहां यह नहीं समझ लेना चाहिए कि योगासनों का ध्येय भोगों की तृप्ति और उनका आनंद लूटना है। योग का ध्येय है—तन-मन को स्वस्थ बनाया जाए। स्वस्थ व्यक्ति ही अपने ध्येय को प्राप्त कर सकता है। यही योग (मन और शरीर का सामंजस्य) भौतिक भोगों को पूर्णतया भोगने के योग्य बनाता है। योगासनों का लाभ यह है कि वे संपूर्ण शरीर अथवा अंग विशेष को पुष्ट करते हैं, जिससे सहवास क्रिया में आनंद आता है और संभोग शक्ति की वृद्धि होती है। यहां ऐसे योगासनों का उल्लेख कर रहे हैं, जो काम शक्तिवर्धक होने के साथ साथ स्वस्थ एवं निरोग रखने में भी सहायक हैं।

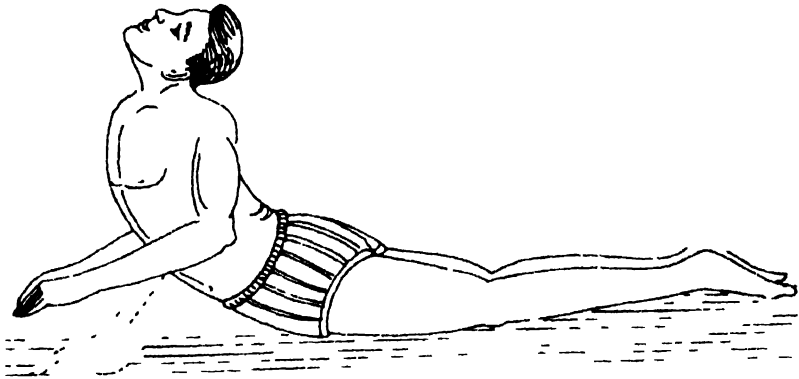
उत्तानपादासन

सर्वप्रथम भूमि पर सीधे लेट जाएं। सभी स्नायु ढीले करें और अत्यत मंद वेग से दोनों पांवों को ऊपर उठाएं। जितने मंद वेग से पांवों को ऊपर करेंगे, उतना

सहवास का भरपूर आनंद मिलता है उत्तानपादासन से

अधिक इष्ट परिणाम पेट के स्नायुओं और आंतों पर होता है। पांवों को शीघ्रता से ऊपर करना सुगम है, किन्तु अति मंद वेग से ऊपर करने पर जहां अत्यंत परिश्रम होता है, वहीं लाभ भी अत्यधिक मिलता है। जितना ऊपर ले जा सकते हैं, पांव ले जाएं और उनको स्थिर करें। जितनी देर उस अवस्था में रह सकते हैं, रहें। व्यर्थ का श्रम न करें। फिर अति मंद वेग से पुनः भूमि की ओर लौटा लाएं।

इस आसन से स्त्री-पुरुषों के पेट की चर्बी कम होती है और सहवास का भरपूर आनंद मिलता है। यह स्त्रियों के मासिकधर्म में भी लाभप्रद है।

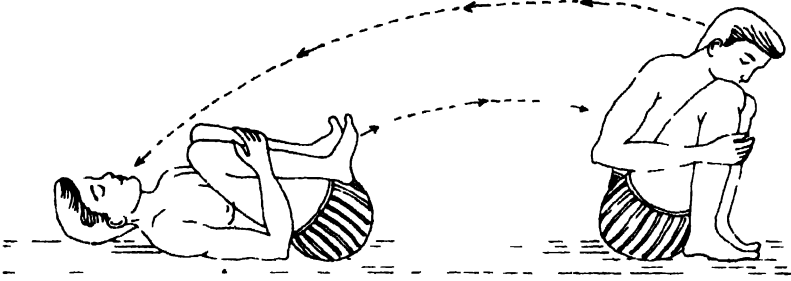
भुजंगासन

सर्वप्रथम पेट के बल सीधे लेट जाएं। फिर कोहनियों को पेट के पास लाकर सांस अंदर भरते हुए पेट का ऊपरी भाग ऊंचा उठाते चले जाएं। यह ध्यान रहे कि नाभि तक का भाग ऊपर उठना चाहिए परन्तु नाभि पृथ्वी को छूती रहे। हाथों पर शरीर का भार न पड़ने दें। सिर इतना ऊंचा उठ जाए कि आंखें आकाश की ओर देखने में पूर्ण समर्थ हो सकें। थोड़ी देर बाद सांस छोड़ते हुए सिर आदि नीचे लाएं। यह अभ्यास दो से चार बार अवश्य दोहराएं।

भुजंगासन से स्त्रियों का योनि स्थल संकुचित होता है

भुजंगासन करने से बांहों की शक्ति बढ़ती है। छाती और फेफड़े आदि स्वस्थ बनते हैं। स्त्रियों का योनि स्थल संकुचित होता है, जिससे सहवास के समय स्त्री-पुरुष दोनों को अत्यधिक आनंद आता है।

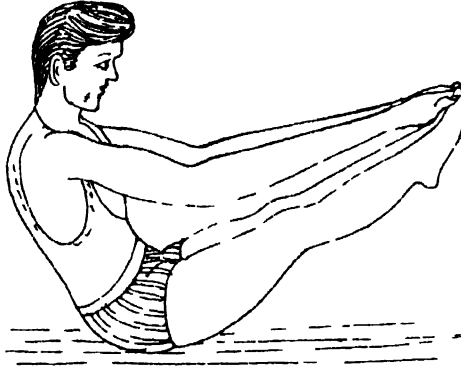
पवनमुक्तासन

पहली विधि यह है कि कालीन आदि पर पीठ के बल लेट जाएं और बारी-बारी से एक-एक घुटने को मोड़कर तथा पेट की ओर लाकर दोनों हाथों से नीचे को दबाएं। इस समय सांस अंदर भर लें। फिर मुड़े हुए पांव को सीधा करें और सांस बाहर निकाल दें। अब सांस अंदर भरते हुए दूसरे पांव को मोड़ें।

दूसरी विधि यह है कि दोनों घुटने मोड़कर उकड़ूं बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों द्वारा दोनों टखनों को आगे से कस लें। अपनी नाक घुटनों के पास रखें तथा सांस अंदर भर लें। तदुपरांत सांस को अंदर रोके हुए ही पीठ के बल लुढ़कें। फिर सीधे बैठ जाएं। बैठते समय सांस बाहर निकाल दें।

पवनमुक्तासन द्वारा शीघ्रपतन दूर होता है

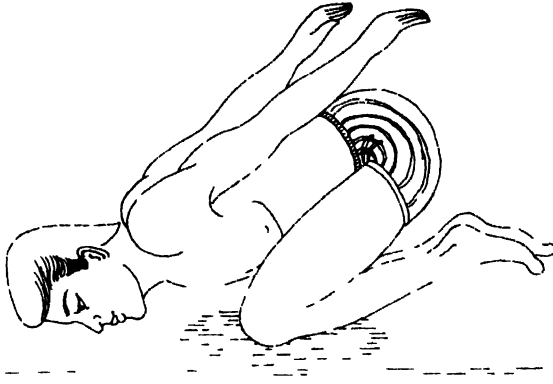
इस आसन से पेट की वायु नष्ट होती है, पेट की चर्बी छंटती है, पुरुषों में शीघ्रपतन का रोग नष्ट होता है तथा अडकोषों के सभी दोष दूर हो जाते हैं।

उत्थित ऊर्ध्वपादविस्तृतासन

दोनों पैर फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों पेर ऊपर उठाकर दोनों हाथों से उनके पंजे पकड़ लें। इस प्रकार शरीर का सारा भार नितंबों पर आ जाएगा।

संभोग शक्ति बढ़ाने के लिए यह आसन करें

इस आसन से बांहें और टांगों में शक्ति का संचार होता है। पीठ, नाभि-प्रदेश और पेट स्वस्थ बनता है। संभोग शक्ति बढ़कर आनंद की वृद्धि होती है।

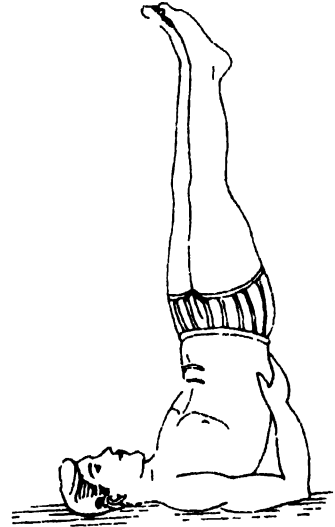
मृगासन

एक छोटी सी गद्दी को घुटनों के नीचे लगा लें। फिर वज्रासन की स्थिति में टांगों को मोड़कर उन पर बैठ जाएं। इसके बाद छाती को जांघों पर जमाकर दोनों हाथ पीछे ले जाकर सीधे तान लें। दृष्टि सीधी रखें, परंतु चेहरे को फर्श पर न

कामांग पुष्ट और शक्तिशाली बनते हैं मृगासन से

लगने दें। अब श्वास अंदर भरते हुए पैरों और नितंबों को धीरे से ऊपर उठाएं। ध्यान रहे कि सारा बोझ घुटनों पर ही पड़ना चाहिए। यदि श्वास कष्ट हो, तो सामान्य श्वास प्रक्रिया करके पुन: पैरों पर बैठ जाएं।

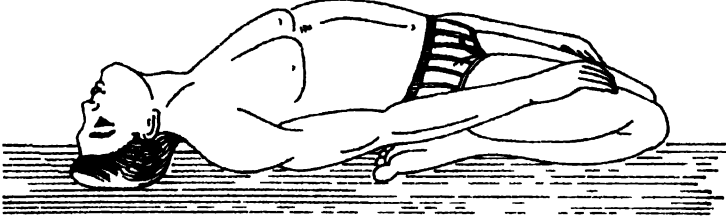
मृगासन करने से पुरुष अधिक देर तक स्त्री के साथ रमण करने में समर्थ होता है। उसका मन स्थिर होता है। काम क्रीड़ा में सहायक सभी अंग पुष्ट और शक्तिशाली बनते हैं। मधुमेह का रोग दूर हो जाता है।

सर्वांगासन

सर्वांगासन करने के लिए शवासन की स्थिति में सीधे लेट जाएं। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पांवों को ऊपर उठाना आरंभ करें। पैर उठा लेने के बाद कमर को हाथों का सहारा दें। शरीर को यथासंभव अधिक ऊंचा करने का यत्न करें ताकि ठोड़ी गले के निचले गड्ढे से लग जाए। अब सांस भरते हुए टांगों को धीरे-धीरे नीचे लाएं और बिना आवाज किए एड़ियां धरती पर टिका दें। इसे दो-तीन बार से ज्यादा न करें। यदि आप चाहें, तो पांव ऊपर करने के बाद उन्हें आगे-पीछे चला सकते हैं, मोड़ सकते हैं, दाएं-बाएं फैला सकते हैं अथवा ऊपर-नीचे साइकिल की तरह चला सकते हैं।

पुरुषों में तेज, बल और शक्ति बढ़ती है सर्वांगासन से

इस आसन से स्त्रियों के शारीरिक विकार नष्ट हो जाते हैं। उनमें गर्भधारण की शक्ति आती है। पुरुष में तेज, बल और शक्ति बढ़ती है। वह सुंदर हो जाता है।

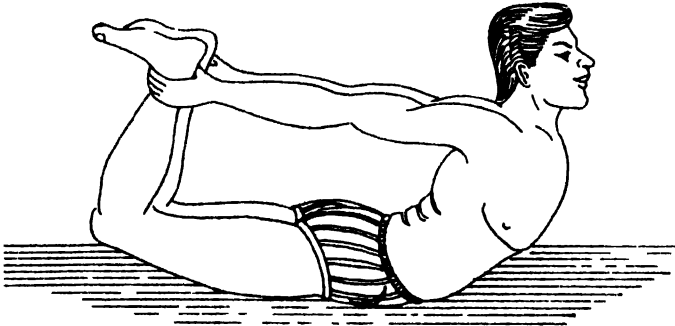
सुप्त वज्रासन

वज्रासन में बैठकर पीछे की ओर लेट जाएं। सिर को नीचे टिका दें, परंतु गरदन थोड़ी ऊपर उठी रहे। यदि वज्रासन में बैठकर पीछे को लेटने में कुछ

यौन-सुख बढ़ाने के लिए सुप्त वज्रासन करें

कठिनाई हो, तो आरंभ में अपने हाथों का सहारा ले सकते हैं। जमीन पर लेटने के बाद दोनों हाथ जांघों पर रख लें। अब शरीर के बीच का भाग—छाती एवं पेट आदि थोड़ा ऊपर उठाएं। इसे तीन-चार मिनट से अधिक न करें।

इस आसन से स्त्रियों का जघन-प्रदेश मजबूत होता है तथा उन्हें प्रसव के समय अधिक पीड़ा नहीं होती। स्त्री पुरुष दोनों की टांगों में मजबूती आती है। यौन सुख बढ़ाने में यह आसन बहुत उपयोगी है।

धनुरासन

धरती पर कालीन, कंबल या दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। अब दोनो पैरों को मोड़कर ऊपर उठाएं और दोनों हाथ पीछे ले जाकर टखने के पास से पकड़ लें। फिर ऊपर उठे हुए मुख और धड़ के भाग को आगे-पीछे झुलाएं।

धनुरासन से पुरुषों में नई शक्ति की वृद्धि होती है

इस आसन से पिंडलियों एवं एड़ियों की पीड़ा तथा थकान दूर होती है। स्त्री का जघन-प्रदेश मजबूत बनता है। शरीर के सभी दोष नष्ट होते हैं। पुरुषों में नई शक्ति की वृद्धि होती है। स्त्री-पुरुष अधिक देर तक यौन-सुख उठा सकते हैं।

❑❑

10

ब्रह्मचर्य-पालन

ब्रह्मचर्य का पालन शारीरिक, नैतिक और आध्यात्मिक दृष्टि से बहुत आवश्यक है। शारीरिक दृष्टि से इसके द्वारा वीर्य की रक्षा होने से बल का ह्रास नहीं होता। महर्षि पतंजलि भी ऐसा ही मानते हैं; यथा—'ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्य लाभः' अर्थात् ब्रह्मचर्य की दृढ़ता होने पर वीर्य का लाभ होता है।

वीर्य को अनावश्यक कभी नष्ट नहीं करना चाहिए, अतः काम को उद्दीप्त करने वाले पदार्थो का सेवन वर्जित है। उद्दीपक दृश्यों को देखना या ऐमे वातावरण में रहना भी उचित नहीं है, क्योंकि इसमे ब्रह्मचर्य पालन में बाधा उपस्थित होती है। इसका प्रमुख कारण है—सांसारिक भोगों में आकर्षण शक्ति की प्रबलता।

भोग मनुष्य के मन को अपनी ओर इस प्रकार खींचते हैं कि वह विवश हो जाता है। फिर उसे भोगों की जितनी अधिक प्राप्ति होती है, उतना ही वह उनमें फंसता चला जाता है और तब तक नहीं उबरता, जब तक कि पूरी तरह नष्ट न हो जाए अथवा उसमें विवेक-बुद्धि का प्राकट्य न हो जाए। मनु का कथन है—

न जातु कामः कामानामुपभोगेनशाम्यति।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्द्धते॥

अर्थात् काम्य भोगों को जितना भी भोगा जाए, उससे तृप्ति नहीं हो पाती। जैसे-जैसे भोग भोगे जाते हैं, वैसे-वैसे तृष्णा की उसी प्रकार वृद्धि होती है, जिस प्रकार अग्नि में घृत डालने से उसकी ज्वाला बढ़ती जाती है।

भोगों के चंगुल से निकलने का एक ही उपाय है—चित्तवृत्तियों को वहां से हटाकर अन्यत्र लगा देना। इसे संयम भी कहते हैं। उधर भोगों की शक्ति है, तो इधर संयम की शक्ति है। यदि इसका प्रयोग किया जाए, तो भोगों पर विजय प्राप्त की जा सकती है, क्योंकि संयम की शक्ति भोगों की शक्ति से अधिक प्रबल है।

शरीर का भोगों में लगा रहना यद्यपि विभिन्न रोगों को निमंत्रण देता है, तथापि भोगों की उपस्थिति एवं यौवन का उन्माद मनुष्य को उसी में लगाए रखता है। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर का साररूप तत्त्व 'वीर्य' नष्ट होने लगता है और एक दिन शरीर में कुछ नहीं रहता, वह खोखला बन जाता है।

वीर्य-नाश से मनुष्य का मात्र बल ही नष्ट नहीं होता, वरन् उसका अपना मौलिक अस्तित्त्व ही नष्ट हो जाता है। उस समय यथार्थ निर्णय का विवेक न रहने के कारण उसे वीर्य नष्ट करना और भोगों में लिप्त रहना ही सुखकर दिखाई देता है। उस समय उसे स्त्री से प्राप्त परमानंद का ही ध्यान रहता है। वह समझता है कि ब्रह्मचर्य का व्रत स्वाभाविक नहीं, वरन् अप्राकृतिक है।

ब्रह्मचर्य-विहीनता का यह रोग युवावस्था में ही अधिक लगता है, इसलिए व्यक्ति उससे आक्रांत होता हुआ भी आनंद का अनुभव करता है। ऐसे में शरीर में घुन लगता जाता है, लेकिन उसे इसका पता नहीं चलता। अंत में ऐसी अवस्था आ जाती है, जब वह कुछ भी करने में समर्थ नहीं रहता तथा विवेक-बुद्धि के जाग्रत होने पर उसे अपने कर्मों पर पछतावा होता है। यदि यह कहें कि गृहस्थाश्रम का पान करने के लिए जब भोगों की आवश्यकता होती है, तब उसकी निंदा का क्या प्रयोजन है ? गृहस्थाश्रम के बहाने भोगमय जीवन व्यतीत करने वाले लोग उसका सही मंतव्य नहीं समझते अथवा जान-बूझकर यथार्थ से दृष्टि फेर लेते हैं।

यह ठीक है कि सृष्टिक्रम को बनाए रखने के लिए दाम्पत्य जीवन अनिवार्य है और इसके लिए उससे संबंधित अन्य भोगों की भी अपेक्षा रहती है। किन्तु उसके साथ ही संयम की आवश्यकता से भी इंकार नहीं किया जा सकता। हमारे धर्म में वंश वृद्धि रूप संतानोत्पादन का जो महत्त्व है, वह कामुकता युक्त सहवास का कभी नहीं हो सकता, क्योंकि इससे व्यर्थ में वीर्य-नाश होता है। प्रसिद्ध ग्रंथ 'भावप्रकाश' में वीर्य पर यों प्रकाश डाला गया है—

यथा पयसि सर्पिस्तु गूढश्चेक्षौ यथा रसः।
एवं हि सकले काये शुक्रं तिष्ठति देहिनाम्॥
कृत्स्नदेह स्थितं शुक्रं प्रसन्नमनसस्तथा।
स्त्रीषु व्यायच्छतश्चापि हर्षात्तत्संप्रवर्तते॥

अर्थात् जैसे दुग्ध को मथने से घृत और ईख को पेरने से रस निकलता है, वैसे ही शरीरधारियों के शरीर से शुक्र (वीर्य) निकलता है। सारे शरीर में विद्यमान शुक्र मानसिक प्रसन्नता और स्त्री-समागम के समय प्रवृत्त होता है।

मानसिक, वाचिक और कायिक भेद से ब्रह्मचर्य तीन प्रकार का होता है। इन तीनों के समान रूप से एक होने पर ही ब्रह्मचर्य का पालन किया जा सकता है।

मानसिक ब्रह्मचर्य

अनेक लोग मन के द्वारा ब्रह्मचर्य के विपरीत बातों का चिंतन करते हैं, जिसमें किसी नारी या उससे संबंधित घटनाएं होती हैं। इस प्रकार के चिंतन या स्मरण का त्याग करना ही मानसिक ब्रह्मचर्य कहलाता है। मनु ने कहा है—

मात्रा स्वस्रा दुहित्रा वा न विविक्तासनो भवेत्।
बलवानिन्द्रियग्रामो विद्वान्समपि कर्षसि॥

अर्थात् मां, बहन और पुत्री के साथ भी एक आसन पर नहीं बैठना चाहिए, क्योंकि इंद्रिय-समूह इतना बलवान है कि विद्वान पुरुषों को भी अपनी ओर खींच लेता है। अतः मन को सदैव पवित्र रखना चाहिए, तभी मानसिक ब्रह्मचर्य अक्षुण्ण रह सकता है। इस विषय में अंग्रेजी कवि टेलीसन का कथन है—मेरी शक्ति दस मनुष्यों की शक्ति के बराबर है, क्योंकि मेरा हृदय पवित्र है।

वाचिक ब्रह्मचर्य

वाणी को ब्रह्मचर्य के अनुरूप प्रयोग में लाना वाचिक ब्रह्मचर्य कहलाता है। इसका तात्पर्य यह है कि स्त्रियों से संबंधित चर्चा नहीं करनी चाहिए। आमोद-प्रमोद, रहन-सहन, हाव-भाव तथा रूप-लावण्य आदि का वर्णन करने या सुनने से कामोत्तेजना बढ़ती है और ब्रह्मचर्य का खंडन होता है। अतः अनुभवी महर्षियों ने सर्वथा इसका निषेध किया है। इससे भी बढ़कर घातक है—स्त्रियों के साथ एकांत में वार्तालाप करना, क्योंकि उस समय जो वातावरण बनता है, वह साधक को डुबो देने में सहायक होता है। एक कवि ने कहा है—

नारी ज्वाला धधकती भाषण आहुति मान।
औसत आन न दीजिए, ताहि में कलयान॥

अर्थात् जब एकांत में नारी रूप धधकती ज्वाला में मीठी और रहस्यमयी वार्ता की आहुति पड़ती है, तब बड़े-बड़े परिवार भस्म हो जाते हैं। इसलिए यदि परिवार को बचाने और आत्म कल्याण करने की इच्छा हो, तो नारी को वार्तालाप का अवसर कभी नहीं देना चाहिए, अन्यथा पतन संभव है।

कायिक ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य का पालन बहुत कुछ शरीर पर भी निर्भर करता है। मन और वाणी द्वारा किसी प्रकार की भूल या उच्छृंखलता हो जाने पर भी शरीर को उसमें प्रवृत्त न करने से ब्रह्मचर्य की रक्षा हो सकती है, अतः विज्ञजन इसका एक भेद कायिक अथवा शारीरिक भी मानते हैं। शरीर द्वारा कुचेष्टाएं करना, बुरे हाव-भाव दिखाना, अंग-स्पर्श करना या प्रत्यक्ष रूप से समागम करना कायिक ब्रह्मचर्य-पालन के विपरीत है। अतः इन सबसे मनुष्य को बचना चाहिए। ऐसा न करने पर ब्रह्मचर्य का नाश ही नहीं, वरन् काया का भी नाश होता है।

पुरातन ऋषियों ने ब्रह्मचर्य-रक्षा पर कोई कम विचार नहीं किया है, बल्कि उनके अनुभवों का निचोड़ श्रुति-स्मृतियों में भरा पड़ा है। जो लोग उनके उपदेशों के अनुसार आचरण करते हैं, वे ही उसका पूरा-पूरा लाभ उठाते हैं। सदा स्वस्थ एवं निरोग रहने के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करना अनिवार्य है।

शारीरिक शिक्षा, शरीर-रक्षा और स्वस्थता—ये तीनों मनुष्य मात्र के धर्म हैं। मनुष्य शारीरिक उन्नति करके ईश्वर की सृष्टि का जीवंत उदाहरण बनता है। जन्म लेने से पहले मनुष्य अस्तित्त्व को प्राप्त होता है। उत्पत्ति के पश्चात् शारीरिक अवयवों की बनावट शारीरिक उन्नति का सबसे बड़ा प्रमाण है।

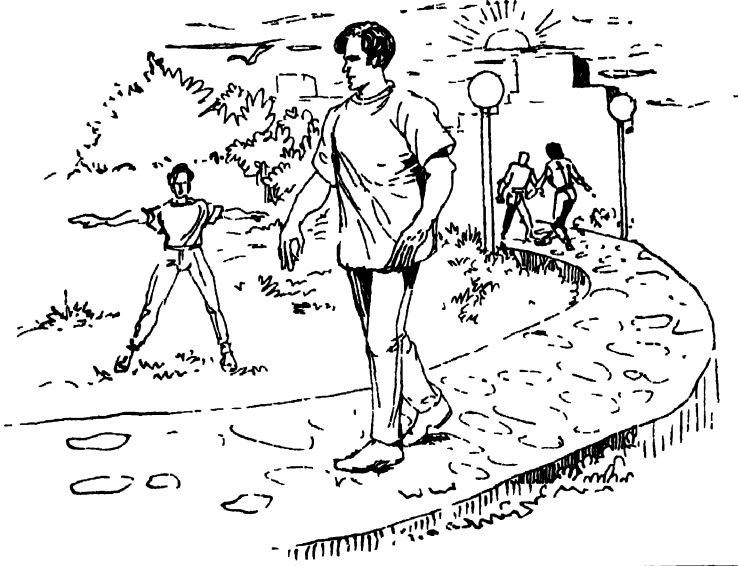
स्वास्थ्य के बिना सच्चा सुख नहीं प्राप्त हो सकता। एक करोड़पति भी, यदि उसका स्वास्थ्य ठीक न हो, तो वह जीवन का सुख नहीं भोग सकता। स्वास्थ्य और बल के इच्छुक लोगों को ब्रह्मचर्य पर पूरा ध्यान देना चाहिए, क्योंकि इसके बिना स्वास्थ्य ठीक नहीं रह सकता। जो लोग व्यायाम आदि करते हैं परंतु ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते, वे जोड़ों के दर्द से पीड़ित होते हैं। यदि दीपक में छिद्र हो और उसमें से तेल निकलता हो, तो वह दीपक देर तक नहीं जल सकता।

शरीर को अपना मंदिर समझें तथा ब्रह्मचर्य के द्वारा उसमें स्वास्थ्य और शक्ति का प्रकाश स्थित करें। शारीरिक व्यायाम बत्ती है, लेकिन यदि तेल न हो, तो बत्ती किस काम की? ब्रह्मचर्य के बिना कोई भी व्यायाम आदि अपना प्रभाव नहीं दिखा सकता। यह ब्रह्मचर्य ही है, जो प्रत्येक जोड़ और शारीरिक अंगों को बल पहुंचाकर उन्हें मजबूत करता है। किन्तु आज आधुनिक समय में ब्रह्मचर्य-पालन का किमी को विचार तक नहीं आता। यहां के माता-पिता अपने बच्चों का अल्पायु में विवाह कर देते हैं, ताकि वे शीघ्र ही माता-पिता बनें और उन्हें अपनी गोद में नाती-पोतों को खिलाने का अवसर मिले। किन्तु इस विवाह से बच्चों को ब्रह्मचर्य-पालन करने का विचार तक नहीं आता।

प्राचीन काल में यह बात नहीं थी। उस समय स्वयंवर की प्रथा प्रचलित थी। तब प्रत्येक युवक को विवाह से पूर्व अपने ब्रह्मचर्य, अपने बल और अपने स्वास्थ्य का परिचय देना पड़ता था। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम ने भरी सभा में कठिन शिव-धनुष तोड़कर अपने अतुलनीय बल का परिचय देकर जनकनंदिनी सीता का पाणिग्रहण किया। किन्तु आज सब कुछ बदल गया है, क्योंकि आनंद को ही सर्वोपरि मान लिया गया है। मौज-मस्ती जीवन के अंग बन गए हैं। परंतु ब्रह्मचर्यहीन होने से दुर्बलता और दुख की उत्पत्ति होती है, जबकि ब्रह्मचर्य से वीर्य लाभ होकर मनुष्य स्वस्थ एवं निरोग बनता है।

❑❑

द्वितीय खण्ड

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत वायु-सेवन, जल, सूर्य-किरणों, मिट्टी तथा उपवास पर सारगर्भित जानकारी

वर्तमान युग में अन्य चिकित्सा पद्धतियों की अपेक्षा प्राकृतिक चिकित्सा का महत्त्व धीरे-धीरे काफी बढ़ता जा रहा है। इस चिकित्सा में किसी भी प्रकार की औषधि का उपयोग किए बिना वायु-सेवन, जल, सूर्य-किरण और मिट्टी तथा उपवास आदि के द्वारा रोगों को शांत कर दिया जाता है। इसकी विशेषता यह है कि रोग भविष्य में दोबारा सिर नहीं उठाते। प्राकृतिक जीवन प्रकृति का वरदान है। इसके प्रयोग साधारण होने पर भी रोगी को तत्काल लाभ पहुंचाते हैं और शरीर को आवश्यक तत्त्वों की उपलब्धि होती है।

1

प्राकृतिक चिकित्सा क्यों

आजकल अनेक प्रकार की चिकित्सा प्रणालियां प्रचलित हैं, जिनमें औषधियों का प्रयोग बिल्कुल नहीं होता। केवल ऊपरी उपचारों से रोगों को शांत और समाप्त कर दिया जाता है। ये सभी प्रणालियां 'प्राकृतिक चिकित्सा' के नाम से जानी जाती हैं। इस चिकित्सा के द्वारा मनुष्य के रोग दूर कर दिए जाते हैं, जबकि प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने से भविष्य में रोग उत्पन्न नहीं होते। प्राकृतिक चिकित्सा में जहां प्रातः भ्रमण, योग एवं प्राणायाम का साधन किया जाता है; वहीं जल, सूर्य किरण और मिट्टी तथा उपवास का भी प्रयोग होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा में प्रातः भ्रमण, योग एवं प्राणायाम का काफी महत्त्व है

प्राकृतिक जीवन प्रकृति का वरदान है। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोगमुक्ति बहुत मामूली-सी बात है। इसके प्रयोग साधारण होने पर भी रोगी को तत्काल आराम पहुंचाते हैं और रोगी शरीर को आवश्यक तत्त्वों की उपलब्धि होती है। यह चिकित्सा रोगी को आनंदमय जीवन बिताने का उत्तम ढंग प्रदान करती है, जिससे वह संसार में जन्म लेने का सुख भोग सके और सदैव निरोग रहे।

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली द्वारा उपचार करने से रोग जड़ से चले जाते हैं। यह चिकित्सा सहज और प्रभावी है। इससे शारीरिक और मानसिक कलुषताएं अपने आप दूर हो जाती हैं। मानव शरीर की समस्त शक्तियां स्थिर रहती हैं और तन-मन फुर्तीला बनता है। प्राकृतिक चिकित्सा रोग का ही नहीं, पूरे रोगी शरीर का उपचार करती है। यह रोगी की जीवनी-शक्ति में आई दुर्बलता दूर करके उसके शरीर को रोगों से मुकाबला करने की सामर्थ्य प्रदान करती है।

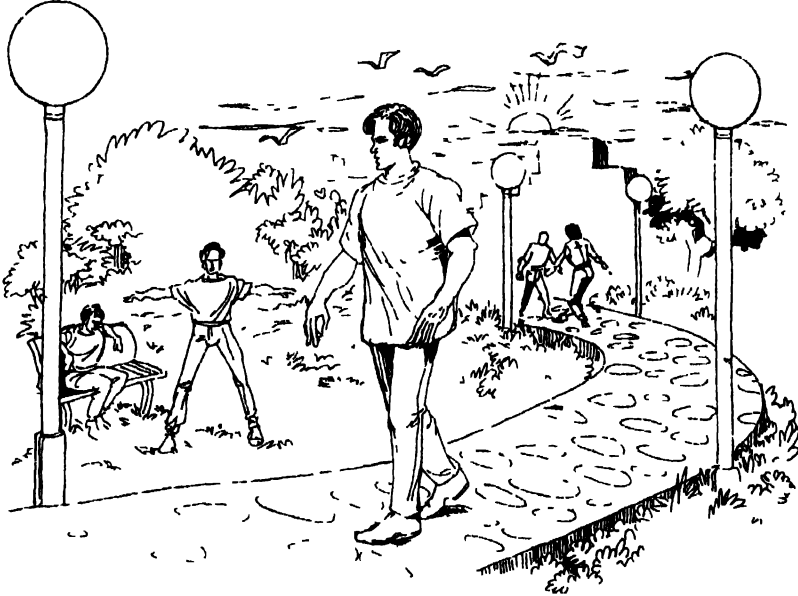
जब हमारा स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, तब हमारे अवयव उसकी सूचना देने के लिए कुछ लक्षण उत्पन्न करते हैं, जिन्हें हम रोग कहते हैं। जब हमारे शरीर की स्वाभाविक स्थिति में किसी प्रकार की अव्यवस्था होती है, तब उसकी सूचना हमें रोग के रूप में मिलती है। अच्छे चिकित्सक का कर्त्तव्य है कि वह शरीर को स्वाभाविक स्थिति में ले आए। शरीर के स्वाभाविक स्थिति में आते ही रोग अपने आप नष्ट हो जाएगा। प्राकृतिक चिकित्सा का ध्येय यही है कि रोग को छोड़कर उसके कारण का नाश किया जाए, जिससे रोगी पूरी तरह स्वस्थ हो सके।

आज के डॉक्टर केवल रोग का उपचार करते हैं। वे उन कारणों का उपचार नहीं करते, जिससे वह रोग उत्पन्न हुआ है। ऐसे में रोग तो मिट जाता है, परंतु उसकी उत्पत्ति के कारक शरीर में ही रह जाते हैं, जो पहले से अधिक घातक सिद्ध होते हैं। इसलिए रोग को औषधियों द्वारा नहीं दबाना चाहिए, बल्कि उसके कारणों को जड़ से मिटाना चाहिए, तभी रोगी स्वस्थ और निरोग रह सकता है।

❑❑

2

वायु-सेवन

यदि हमारे शरीर को वायु न मिले, तो वह मृतप्राय हो जाएगा। ठंडे देशों में सदा ठंडी वायु चलती है, किन्तु गरम देशों में गरमियों में भी प्रात: और संध्या के समय चलने वाली वायु ठंडी होती है। ऐसी ठंडी वायु में गहरा श्वास लेने से हमारे फेफड़ों के सारे विकारों का शमन हो जाता है।

वायु-सेवन से फेफड़ों के अनेक रोगों का निवारण हो जाता है

यह बात प्राय: सभी जानते हैं कि गंदी और थोड़ी वायु के कारण मनुष्य को अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं। उन रोगों में क्षय रोग प्रमुख है। स्वच्छ एवं शीतल वायु के यथेष्ट सेवन से श्वास और फेफड़े संबंधी सभी रोग सहज ही नष्ट हो जाते हैं। रोगियों और चिकित्सकों की इतनी अधिकता होने पर भी आजकल रोगों के कारणों का किसी को ठीक-ठीक पता नहीं चलता।

आप जुकाम को ही लीजिए। लोग समझते हैं कि ठंडी वायु लगने से जुकाम

हो जाता है। जो लोग सदा ठंडी वायु में विचरण करते हैं, उन्हें तो कभी जुकाम नहीं होता। जो लोग उत्तरी ध्रुव तक हो आए हैं, उनका कथन है कि वहां के देशों में जुकाम या इस प्रकार का कोई अन्य रोग नहीं होता। दिन-रात ठंडी वायु और बर्फ में रहने वाले वहां के निवासी फेफड़े के किसी रोग का नाम तक नहीं जानते। इसलिए यह कहना गलत होगा कि ठंडी वायु लगने से जुकाम होता है। यदि साल के बारह महीने जुकाम और खांसी आदि रोगों से पीड़ित रहने वाले लोग अधिक समय तक खुली तथा ठंडी वायु में रहने का अभ्यास करें तो शीघ्र ही इन रोगों से छुटकारा मिल सकता है, यह एक प्राकृतिक नियम है।

ठंडी या शीतल वायु एक पौष्टिक द्रव्य है। यह हमारे फेफड़ों आदि को ऐसी दशा में बल प्रदान करता है, जब संसार भर की सारी पौष्टिक औषधियां व्यर्थ सिद्ध हो जाती हैं। जैसे ही आपको गले एवं फेफड़े आदि में किसी तरह की शिकायत जान पड़े, वैसे ही आप ठंडी और स्वच्छ वायु का अच्छी प्रकार सेवन करें। उस शिकायत का नाम भी शेष नहीं रह जाएगा। जिस स्थान पर प्राकृतिक तत्त्व की आवश्यकता होती है, वहां किसी प्रकार की औषधि से काम नहीं चल सकता। जो रोग शुद्ध, स्वच्छ और अधिक वायु के अभाव के कारण होते हैं, उन्हें कोई भी औषधि दूर करने में समर्थ नहीं हो सकती। उनका समापन केवल शुद्ध, स्वच्छ और अधिक वायु द्वारा ही हो सकता है।

पाचन संबंधी दोषों को दूर करने के लिए भी स्वच्छ वायु रामबाण है। इसका प्रमाण इस बात से मिल जाता है कि जो लोग विषुवत् रेखा से जितनी दूर रहते हैं, उनकी पाचन शक्ति उतनी ही अधिक होती है। उत्तरी ध्रुव में रहने वाले एस्किमो लोग इतना अधिक भोजन पचाते हैं कि छह हिंदू ब्राह्मण भी नहीं पचा सकते। जो लोग सदैव खुली वायु में रहते हैं, उनकी शारीरिक और पाचन शक्ति बिना किसी परिश्रम या व्यायाम के ही बढ़ जाती है। इसके अतिरिक्त इन लोगों को किसी भी प्रकार का रोग—विशेषकर फेफड़ों के विकार आदि भी नहीं होते।

खुली वायु में श्वास लेने से रक्त शुद्ध होता है और उसका संचार भी बढ़ जाता है। इसका शरीर के अंगों पर बहुत उत्तम प्रभाव पड़ता है। जब चिकित्सक औषधि आदि देते-देते थक जाते हैं और रोगी की दशा में किसी प्रकार का सुधार नहीं होता, तो वे उसे पहाड़ों एवं समुद्र-तटों पर ले जाने को कहते हैं।

ठंडी और स्वच्छ वायु में अनिद्रा दूर करने की भी विलक्षण शक्ति है। इसका प्रमाण इस बात से मिल जाता है कि गरमियों की अपेक्षा सर्दियों में अच्छी निद्रा आती है, क्योंकि सर्दियों में वायु ठंडी और अधिक मात्रा में होती है। वायु-सेवन का सबसे अच्छा समय प्रभात का है, क्योंकि उस समय वायु शुद्ध, स्वच्छ, शीतल, मंद और अधिक होती है। प्रात:काल के समय नंगे पांव नरम-नरम घास पर चलना

लाभदायक होता है। यदि हमें कई दिनों तक अन्न और जल न मिले, तो भी हम जी सकते हैं, किन्तु स्वच्छ वायु के बिना चंद मिनट भी नहीं रह सकते।

जन्म-समय से मृत्यु-समय तक, सोते और जागते हम निरंतर श्वास लेते रहते हैं। जब हम श्वास लेते हैं, तो स्वच्छ वायु शरीर के भीतर जाती है और दूषित वायु बाहर आती है। जीवित रहने के लिए स्वच्छ वायु की हमें सबसे अधिक आवश्यकता होती है। स्वच्छ वायु श्वास द्वारा भीतर जाकर रक्त को नलियों में बहाती है। वायु से ही रक्त शुद्ध और स्वच्छ होता है। यदि जल हमारे शरीर की बाहरी सफाई करता है, तो स्वच्छ वायु भीतरी सफाई करती है। स्वस्थ और शक्तिशाली बने रहने के लिए हमें स्वच्छ वायु की बहुत आवश्यकता होती है।

बुद्धिमान व्यक्तियों को चाहिए कि वे ऐसे मकानों में रहें, जहां शुद्ध वायु बिना रुकावट के आती हो। यदि मकान में वायु के आने-जाने के लिए बहुत-सी खिड़कियां और द्वार न हों, तो मकान की दूषित वायु बाहर नहीं निकल सकेगी। इसके अलावा मकान के आसपास कूड़ा करकट और फलों के छिलके आदि न फेंकें। नालियों आदि में पानी जमा न होने दें, क्योंकि सड़ी गली चीजों, कूड़ा-करकट और सीलन आदि से वायु गंदी हो जाती है। जिस मकान में वायु के आने-जाने के लिए बहुत से द्वार होते हैं, जो मकान रूखा, साफ और प्रकाश वाला होता है तथा जिस मकान के आगे हरे भरे पेड़-पौधे लगे रहते हैं, उस मकान की वायु कभी दूषित नहीं होती। फलतः उस मकान में रोग आदि प्रवेश नहीं कर पाते, क्योंकि पेड़-पौधे भी वायु को शुद्ध करते हैं।

प्रायः मकान आदि की वायु से मैदानों और बागों की वायु बहुत स्वच्छ तथा शुद्ध होती है। इसलिए प्रातःकाल के अलावा संध्या के समय भी पैदल या किसी वाहन पर चढ़कर स्वच्छ वायु सेवन के लिए बाहर खुले में निकल जाना चाहिए। एक जगह बैठे रहने और दिन रात घर की दूषित वायु का सेवन करने से मनुष्य बेढंगा, मोटा, निकम्मा और रोगी हो जाता है। अपनी सामर्थ्य के अनुसार शुद्ध वायु में धीरे-धीरे टहलने से शरीर निरोग रहता है, भूख अच्छी लगती है, इंद्रियां सचेत हो जाती हैं तथा आयु, बल और बुद्धि की वृद्धि होती है।

ग्रीष्म और शरद् ऋतु में अपनी इच्छा एवं शक्ति के अनुसार वायु-सेवन करना चाहिए। शीतल और मंद वायु में विचरण करना लाभदायक है, किन्तु तेज वायु में भ्रमण करना लाभदायक नहीं है, क्योंकि तेज वायु से शरीर रूखा हो जाता है और चेहरे की रंगत बिगड़ जाती है। विभिन्न दिशाओं की वायु अलग-अलग प्रकार की होती है। यह मानव शरीर पर विविध रूप से प्रभाव डालती है।

पूरब दिशा की वायु

पूरब दिशा की वायु भारी, चिकनी तथा परिश्रम, कफ और शोष रोगियों के

लिए परम हितकारी होती है। ऐसी वायु चर्म रोग, बवासीर, विष रोग, कृमि रोग, सन्निपात ज्वर, श्वास और आमवात आदि रोगों को दूषित करती है।

पश्चिम दिशा की वायु

पश्चिम दिशा की वायु तीक्ष्ण, शोषकारक, बलकारक और हल्की होती है। यह मेद, पित्त और कफ का नाश करती है एवं बादी को बढ़ाती है।

दक्षिण दिशा की वायु

दक्षिण दिशा की वायु स्वादिष्ट, रक्त-पित्तनाशक, हल्की, शीतवीर्य, बलकारक, आंखों के लिए हितकारी और बादी की उत्पत्ति करने वाली होती है।

उत्तर दिशा की वायु

उत्तर दिशा की वायु चिकनी, वातादि दोषों को कुपित करने वाली तथा ग्लानि-कारक होती है। किन्तु स्वस्थ एवं निरोग मनुष्यों के लिए यह बलकारक, मधुर और कोमल होती है।

❑❑

3

जल द्वारा स्वास्थ्य

स्वस्थ एवं निरोग रहने के लिए हमें सदैव स्वच्छ और शीतल जल पीना चाहिए। यदि हम मैला या दूषित जल पिएंगे, तो हमारा स्वास्थ्य अवश्य ही खराब हो जाएगा। हम जो आहार ग्रहण करते हैं, पेट में उसका रस बनता है। रस का रक्त बन जाता है। वह रक्त छोटी-छोटी नलियों (नसों) में होकर सारे शरीर में भ्रमण करता रहता है। इस क्रिया से रक्त गाढ़ा हो जाता है। रक्त के गाढ़ा होने से खुश्की पैदा होती है और उस खुश्की के कारण ही हमें प्यास लगती है।

स्वस्थ एवं निरोग रहने के लिए स्वच्छ और शीतल जल पीना चाहिए

यदि प्यास लगने पर हम जल न पिएं, तो रक्त इतना गाढ़ा हो जाएगा कि वह बारीक नसों में नहीं बह पाएगा। हम जो जल पीते हैं, वह रक्त में मिल जाता है। इस तरह जल शरीर के प्रत्येक भाग में पहुंचता है। रक्त का समुचित दौरा बना रहे, इसके लिए शरीर को जल की आवश्यकता होती है।

जल के प्रकार

आयुर्वेद के विभिन्न ग्रंथों में दो प्रकार के जल के विषय में लिखा गया है—पहला, आकाशीय जल और दूसरा, भौम जल।

आकाशीय जल

आकाशीय जल चार प्रकार का होता है—पहला धार जल (बारिश की बूंदों या धारा का जल), दूसरा कार जल (ओलों का जल), तीसरा तौषार जल (ओस की बूंदों का जल) तथा चौथा हेम जल (पर्वतों से पिघली हुई बर्फ का जल)।

उपर्युक्त प्रकार के आकाशीय जलों में धार जल को मुख्य माना गया है। धार जल भी दो प्रकार का होता है—पहला, गंगा जल और दूसरा, समुद्र जल। इन दोनों में से शास्त्रकारों ने गंगा जल को ही प्रधान माना है।

गंगा जल आश्विन मास में बरसता है। समुद्र जल आषाढ़, श्रावण और भाद्रपद में बरसता है। लेकिन कभी-कभी आश्विन में भी समुद्र जल बरसता है। हारीत ऋषि लिखते हैं—मेधावीजन गंगा जल पिएं, क्योंकि यह पवित्र, बलदायक और रसायन है। गंगा जल हल्का होता है तथा थकान, ग्लानि और प्यास का नाश करता है। यह खुजली, मूर्च्छा, प्यास, वमन और मूत्राघात दूर करता है।

'चरक संहिता' में लिखा है—जिस जल में भिगोए हुए चावल जैसे के तैसे रह जाएं, उसी जल को संपूर्ण दोषनाशक गंगा जल जानना चाहिए। जिस जल में ये गुण न हों, उसे समुद्र जल समझना चाहिए। 'सुश्रुत संहिता' में लिखा है—शाली चावलों को ऐसे पकाएं कि वे जलें भी नहीं और उनमें कमी भी न रहे। इसके पश्चात् पके हुए चावलों की साफ पिंडी सी बनाकर, चांदी के पात्र में रखकर, बारिश में बाहर रख दें। यदि एक मुहूर्त्त (दिन-रात का तीसवां भाग) भर पिंडी वैसी ही बनी रहे, यानी न तो पिंडी बिखरे और न ही घुलकर जल गंदला हो, तो उसे गंगा जल समझना चाहिए।

जहां तक संभव हो, गंगा जल को एकत्र करके रखें। यदि किसी कारणवश गंगा जल न रख पाएं, तो भौम जल (पृथ्वी का जल) को काम में लाएं।

भौम जल

जो जल पृथ्वी से लिया जाता है, उसे 'भौम जल' कहते हैं। यह भौम जल निम्नवत तीन प्रकार का होता है—पहला जांगल जल, दूसरा आनूप जल तथा तीसरा साधारण जल।

जांगल जल—जिस देश में थोड़ा जल और कम वृक्ष हों तथा जहां पित्त एवं वात संबंधी रोग होते हों, उस देश को 'जांगल देश' कहते हैं; जैसे—राजपूताने में मारवाड़। इसी जांगल देश का जल 'जांगल जल' कहलाता है। यह जल रूखा, खारा, हल्का, पित्तनाशक, अग्निकारक, कफनाशक, पथ्य और अनेक रोग-विकारों का नाश करने वाला होता है।

आनूप जल—जिस देश में जल खूब हो, वृक्षों की बहुतायत हो और वहां

वात-कफ संबंधी रोग होते हों, उस देश को 'आनूप देश' कहते हैं; जैसे—बंगाल आदि। इस देश का जल 'आनूप जल' कहलाता है। यह जल अभिष्यंदि, मीठा, चिकना, गाढ़ा, भारी, मंदाग्नि करने वाला, कफकारी, हृदय को प्रिय तथा अनेक प्रकार के विकारों को उत्पन्न करने वाला होता है।

साधारण जल—जिस देश में आनूप और जांगल—दोनों देशों के लक्षण पाए जाते हैं, उसे 'साधारण देश' कहते हैं। ऐसे देश का जल 'साधारण जल' कहलाता है। यह जल मीठा, अग्निदीपक, शीतल, हल्का, तृप्तिकारक, रुचिकारक तथा प्यास, दाह और त्रिदोष का नाश करने वाला होता है।

नदियों का जल

नदियों का जल रूखा, वातकारक, हल्का, अग्नि प्रदीपक, विषद, चरपरा तथा कफ पित्तनाशक होता है, किन्तु अभिष्यंदि नहीं होता। जो नदियां तीव्र गति से प्रवाहित रहती हैं और जिनका जल स्वच्छ एवं निर्मल होता है, वे हल्के जल वाली मानी जाती हैं। जो नदियां सिवार से ढकी रहती हैं, धीरे- धीरे बहती हैं और जिनका जल मैला होता है, वे भारी जल वाली होती हैं। गंगा, सरयु और यमुना आदि नदियां हिमालय पर्वत से निकलती हैं। ये उत्तम जल वाली मानी जाती हैं।

'सुश्रुत संहिता' में लिखा है—पश्चिम को बहने वाली नदियां पथ्य हैं, क्योंकि उनका जल हल्का होता है। पूरब को बहने वाली नदियां अच्छी नहीं हैं, क्योंकि उनका जल भारी होता है। दक्षिण को बहने वाली नदियां—सिंधु, सतलुज, रावी और चिनाब आदि बहुत दोषयुक्त होती हैं, क्योंकि उनका जल साधारण है। इस प्रकार नदी, तालाब और कुआं आदि जिस देश में हों, उस देश के अनुसार ही उनके जल के गुण दोष समझने चाहिए।

विभिन्न प्रकार के जल

जितने भी प्रकार के जल हैं, उन सबकी अपनी अलग अलग विशेषताएं होती हैं। कुछ जल विकार नाशक होते हैं, जबकि कुछ जल विकारो को उत्पन्न करते अथवा उनकी वृद्धि करते हैं।

तालाब का जल—तालाब का जल मीठा, कसैला, पाक में चरपरा, वातकारक, मल मूत्र को बांधने वाला तथा रक्त विकार एवं पित्त और कफ का नाश करने वाला होता है।

कुएं का जल—यदि कुएं का जल मीठा हो, तो उसे त्रिदोषनाशक, हितकारक और हल्का समझना चाहिए। यदि वह खारा हो, तो कफ-वातनाशक, अग्निदीपक तथा बहुत पित्तकारक होता है।

बावड़ी का जल—सीढ़ियों वाले चौड़े कुएं को बावड़ी कहते हैं। यदि

बावड़ी का जल खारा हो, तो पित्तकारक होता है। ऐसा जल बादी तथा कफ को नष्ट करता है। यदि जल मीठा हो, तो कफकारक और वात-पित्तनाशक होता है।

अंशूदक जल—जिस जलाशय के जल में दिन में सूर्य की सीधी किरणें पड़ें और रात में चंद्रमा की किरणें पड़ें, वह 'अंशूदक जल' कहलाता है। ऐसा जल हितकारी होता है। यह चिकना, त्रिदोषनाशक, निर्दोष, अंतरिक्ष या आकाश के जल के समान बलकारक, वृद्धावस्था तथा रोगों का नाशक, बुद्धि के लिए हितकारी, शीतल, हल्का और अमृत के समान लाभकारी होता है।

ओदिमद जल—यह जल धरती फाड़कर धार के रूप में निकलता है। ऐसा जल पित्तनाशक, अत्यंत शीतल, तृप्तिकारक, मीठा, बलदायक, कुछ वातकारक, हल्का और जलन आदि न करने वाला होता है।

झरने का जल—यह जल रुचिकारक, कफनाशक, अग्निदीपक, हल्का, मीठा, पाक में चरपरा, वातनाशक और मित्तल होता है।

सारस जल—पहाड़ी आदि से रुके हुए नदी के जल को सारस अथवा सरोवर जल कहते हैं। ऐसा जल बलदायक, प्यास का नाश करने वाला, मीठा, हल्का, रुचिकारक, रूखा, कसैला और मल-मूत्र को बांधने वाला होता है।

बिकिर जल—जो जल नदियों के पास की रेत को खोदकर निकाला जाता है, उसे 'बिकिर जल' कहते हैं। यह जल शीतल, स्वच्छ, निर्दोष, हल्का, कसैला, मीठा और पित्तनाशक होता है। यदि यह जल खारा हो, तो पित्तकारक होता है।

चौंज्य जल—शिलाओं के मध्य गड्ढों में लताओं आदि से ढके हुए जल को 'चौंज्य जल' कहते हैं। यह जल अग्निकारक, रूखा, कफनाशक, हल्का, मीठा, पित्तनाशक, रुचिकारक, पाचक और स्वच्छ होता है।

जल संबंधी नियम

जल संबंधी कुछ महत्त्वपूर्ण नियम इस प्रकार हैं—

- यदि जल अधिक मात्रा में पिया जाए, तो अन्न नहीं पचता, अतएव भोजन पचाने के लिए थोड़ी-थोड़ी मात्रा में जल पीना चाहिए।
- जल को गरम करके और छानकर पीना अच्छा रहता है। दूषित अथवा मच्छर आदि बैठे हुए जल को पीने से पेचिश एवं हैजा रोग हो सकता है। दूषित जल से मलेरिया ज्वर, फोड़े-फुंसी तथा खुजली आदि रोग हो जाते हैं।
- गंदला, कमल के पत्तों और सिवार आदि से ढका, गंदे स्थान का, जिस पर सूर्य या चंद्रमा की किरणें न पड़ती हों अथवा कई दिनों का रखा हुआ जल नहीं पीना चाहिए। ऐसे जल को पीने से प्यास, अफरा, जीर्ण ज्वर, खांसी, मंदाग्नि, खुजली तथा कंठमाला आदि रोग पैदा हो जाते हैं।
- जिसे मूर्च्छा, पित्त, गरमी, दाह, विष, रक्त विकार, श्वास, भ्रम, वमन

और ऊर्ध्वगत रक्त-पित्त आदि रोग हो तथा जिसका अन्न उदर में जल गया हो, उसे सदैव शीतल एवं शुद्ध जल पीना चाहिए।

❑ पसली के दर्द, जुकाम, बादी, कंठमाला, अतिसार, अफरा, कब्ज, नए ज्वर, संग्रहणी, वायुगोला, श्वास-कास, विद्रधि और हिचकी रोग में अथवा चिकनाई का सेवन करने पर सदैव गुनगुना जल पीना चाहिए।

❑ अरुचि, जुकाम, मंदाग्नि, सूजन, यक्ष्मा, कोढ़, नेत्र रोग, ज्वर, व्रण और मधुमेह रोग में कम मात्रा में जल पीना चाहिए। प्रसूतिका नारी और रक्तस्राव वाले व्यक्ति को भी थोड़ा जल पीना चाहिए।

❑ मद्यपान से उत्पन्न हुए रोग, जलन, अतिसार, रक्तपित्त, मूर्च्छा, विष की पीड़ा, प्यास तथा वमन रोग में जल को औटाकर ठंडा करके पीना चाहिए।

❑ रात्रि में जागते ही जल पीने से जुकाम हो जाता है। परिश्रम, मैथुन, स्नान और खरबूजा या तरबूज आदि खाने के बाद जल पीना मना है। परिश्रम, व्यायाम और मैथुन आदि के बाद तथा पसीने से तर-बतर रहने पर जल पीने से जुकाम एवं खांसी आदि रोग हो सकते हैं।

❑ 'हारीत संहिता' में लिखा है कि यदि परिश्रम से थका हुआ मनुष्य बहुत जल पीता है, तो उसके पेट में वायुगोला और दर्द उत्पन्न हो जाता है। भोजन के पच जाने पर जो जल पिया जाता है, वह जठराग्नि का नाश करता है। शोक और क्रोध की दशा में जल पीने से भी रोग उत्पन्न हो जाता है। वैसे जल पीने से हर तरह की बेचैनी और घबराहट दूर करने में सहायता मिलती है।

रोग निवारण

विवेकपूर्वक गरम अथवा ठंडे जल का शरीर-यंत्र पर प्रयोग करने से न केवल शरीर का बल बढ़ता है, बल्कि शरीर स्वच्छ और निर्मल भी हो जाता है। जल चिकित्सा द्वारा आंतों तथा मलाशय में स्थित मल को सरलतापूर्वक निकाला जा सकता है। इसके लिए विरेचक औषधियों के प्रयोग की आवश्यकता नहीं है। जल चिकित्सा द्वारा ज्वर, जलन, पीड़ा तथा शोथ से मुक्ति पाई जा सकती है। जल चिकित्सा की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इससे किसी भी प्रकार का कोई हानिकारक परिणाम नहीं होता।

सिर दर्द

सिर दर्द कोई रोग नहीं है, बल्कि किसी अन्य रोग के उत्पन्न होने का लक्षण मात्र है। यह इस बात की चेतावनी देता है कि शरीर में कोई विकार है। वह विकार शारीरिक क्रियाओं का भी हो सकता है और मानसिक अथवा किसी अंग विशेष

का भी हो सकता है। पेट की खराबी से भी प्रायः सिर दर्द हो जाता है। लेकिन सामान्य रूप से सिर दर्द को सभी अंगों के संबंध में खतरे की घंटी समझना चाहिए। साथ ही यह मानना चाहिए कि शरीर के अंगों में विजातीय द्रव्य की उपस्थिति हो चुकी है और उसमें उद्रेक भी है। इस प्रकार सिर दर्द के अनेक कारण होते हुए भी पाचन विकार, विजातीय द्रव्य का निष्कासन उचित रूप में न होने तथा विषाक्त रक्त-प्रवाह को ही सिर दर्द का मूल कारण मानना चाहिए।

जब विजातीय द्रव्य से युक्त रक्त-प्रवाह मस्तिष्क को प्रभावित करता है, तो हम वहां दर्द का अनुभव करते हैं। यही 'सिर दर्द' है। जुकाम, नाड़ी दौर्बल्य, दिल को लगने वाली कोई बात, शरीर में ओषजन की कमी, रक्ताल्पता, मस्तिष्क में रक्ताधिक्य, यकृत की शिथिलता, अत्यधिक श्रम, अल्प निद्रा, सिर पर कसी हुई कैप पहनने, स्त्रियों में मासिकधर्म की खराबी, आंखों पर अनावश्यक रूप से जोर पड़ने तथा रक्तचाप आदि से भी सिर दर्द हो जाता है।

पाद स्नान से सिर दर्द दूर होता है

सिर दर्द होते ही सिर को ठंडे जल से अच्छी प्रकार धोकर ठंडे जल से भीगा और निचोड़ा गमछा उस पर लपेट देना चाहिए। उसके बाद किसी गहरे पात्र में सहने लायक गरम पानी डालकर दोनों पैर कम से कम बीस मिनट तक डुबोए रखना चाहिए। इसके साथ ही सिर पर गीले गमछे को पांच पांच मिनट बाद बदलते रहना चाहिए। तत्पश्चात् साधारण स्नान कर लेना चाहिए। इस उपचार से सिर दर्द अवश्य दूर हो जाता है। इसके द्वारा थकान भी मिट जाती है।

अनिद्रा

नाड़ी मंडल का दूसरा भयानक रोग है—अनिद्रा। कभी-कभी इसके रोगी की अवस्था पागलों जैसी हो जाती है। इस रोग की उत्पत्ति के अनेक कारण होते हैं; जैसे—कोष्ठबद्धता आदि के फलस्वरूप रक्त का विषाक्त होना, मस्तिष्क में रक्त का अधिक पहुंच जाना, सोने से पहले अधिक भोजन या श्रम करना तथा शारीरिक परिश्रम कम या बिल्कुल न करना आदि। इसके अलावा किसी नए स्थान पर सोने, सोने के स्थान पर प्रकाश एवं वायु उचित रूप में न होने, मादक द्रव्यों का प्रयोग करने अथवा मानसिक और स्नायविक उत्तेजना तथा आत्मग्लानि आदि के कारण भी प्रायः अनिद्रा रोग उत्पन्न हो जाता है।

रात को सोने से पहले दोनों पांवों को घुटनों तक गरम पानी में पन्द्रह मिनट डालकर निकाल लें। तत्पश्चात् उन्हें ठंडे पानी से आधा मिनट धोएं और पोंछकर बिस्तर पर लेट जाएं। इससे नाड़ी-मंडल को आराम पहुंचता है और शीघ्र ही निद्रा आ जाती है। पुराने अनिद्रा रोग में उपर्युक्त उपायों के अतिरिक्त सोने से पहले कमर और गरदन पर कपड़े की गीली पट्टी बांधनी चाहिए, पेट को साफ रखना चाहिए तथा प्रात:काल नंगे पांव ओस से भीगी घास पर टहलना चाहिए।

कमर दर्द

इस रोग को 'कटिवात' भी कहते हैं। रोग का मूल कटि और मेरुदंड को धारण करने वाली पेशियों में होता है। इस रोग में लेटे रहने की अवस्था से सीधे खड़ा होने का प्रयत्न करने पर भयंकर पीड़ा होती है। बार-बार कमर दर्द की लहरें-सी उठती हैं। इसमें दर्द पीठ के निम्न भाग की कशेरुका से प्रारंभ होकर नितंबों से होता हुआ पेट में पहुंचता है। कभी कभी दर्द की पहुंच घुटनों तक हो जाती है। उस समय दर्द का केंद्र कटि-प्रदेश ही होता है।

कमर पर गरम पानी से भीगे कपड़े की लपेट से कमर दर्द दूर होता है

इस रोग का दौरा उठने पर दो-दो घंटे बाद पन्द्रह मिनट से आधे घंटे तक कमर पर गरम पानी की भाप लें। इसके बाद उस स्थान पर गरम पानी में भीगा और निचोड़ा तौलिया रखना चाहिए तथा ऊपर से कोई गरम कपड़ा लपेट देना चाहिए। इससे कमर दर्द में शीघ्र ही आपको आराम हो जाएगा।

हिस्टीरिया

प्राय: मासिकधर्म की गड़बड़ी से स्त्रियों को हिस्टीरिया रोग हो जाता है। मासिकधर्म के दिनों में ही इसके दौरे अधिक आते हैं। यह दौरा कुछ मिनटों से लेकर कुछ घंटों तक रहता है। कभी-कभी एक के बाद दूसरा दौरा तुरंत पड़ जाता है। यहां यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि हिस्टीरिया और मिरगी के दौरे में बड़ा अंतर होता है। हिस्टीरिया के दौरे में रोगिणी को बिल्कुल अचेतना नहीं आती, बल्कि चेतना बनी रहती है, जबकि मिरगी के दौरे में मुंह से झाग निकलते हैं।

हिस्टीरिया का आरंभिक और मामूली दौरा रोगिणी के पैरों को ठंडे जल से धोने पर कुछ ही क्षणों में दूर हो जाता है। यदि रोगिणी जवान लड़की हो और उसकी शादी न हुई हो, तो उसकी शादी कर देने से प्राय: यह रोग दूर हो जाता है। हिस्टीरिया का दौरा समाप्त करने के लिए रोगिणी के चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे मारने चाहिए। यदि रोगिणी का मुंह बंद हो, तो उस पर धार बांधकर शीतल जल कुछ देर तक डालते रहने से मुंह खुल जाता है। रीढ़ के ऊपर ठंडे पानी से भीगी कपड़े की पट्टी लगाने से भी बेहोशी बहुत जल्दी दूर हो जाती है।

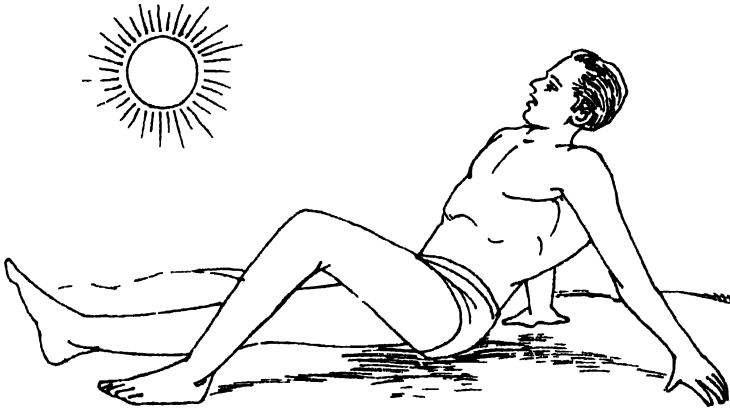
हिचकी

हिचकी सभी को आती है, जिसका कभी-कभी आना प्राकृतिक है। लेकिन यदि हिचकी असाधारण रूप से उग्रता के साथ देर तक आती रहे, तो उसे रोग माना जाता है। यदि हिचकी के उग्र रूप धारण करने से पहले ही ठंडे जल का एक घूंट पी लिया जाए या मुंह में थोड़ी देर के लिए बर्फ का एक टुकड़ा रख लिया जाए अथवा श्वास को भीतर ही कुछ देर के लिए रोक लिया जाए, तो हिचकी आनी अवश्य ही बंद हो जाती है।

कभी-कभी आमाशय में वायु के रुक जाने से भी हिचकियां आने लगती हैं। उस समय पेट पर पांच मिनट तक गरम पानी का सेंक और उसके तुरंत बाद आधा मिनट तक बर्फ के पानी की पट्टी लगाने तथा इस क्रम को कम से कम तीन बार दोहराने से हिचकी आनी बंद हो जाती है।

❑❑

4
सूर्य-किरणों की उपयोगिता

सूर्य की किरणों में जो रोगनाशक प्रभाव है, उसको विद्वानों ने स्वीकार कर लिया है। विदेशों में अनेक शोधों के बाद यह मान लिया गया है कि सूर्य-किरणों द्वारा हर प्रकार के रोग के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। यदि मनुष्य सूर्य के प्रकाश से वंचित हो जाए, तो मांसपेशियों का लचीलापन और नसों का खिंचाव जाता रहता है, त्वचा मुरझा जाती है तथा शरीर सदा के लिए रोगग्रस्त हो जाता है। यदि आप किसी शारीरिक रोग से पीड़ित हों, तो प्राकृतिक रूप से सूर्य-किरणों द्वारा अपना उपचार कर सकते हैं अथवा दूसरों की सहायता में अग्रणी रह सकते हैं।

सूर्य-किरणों द्वारा भी अनेक रोगों का शमन किया जा सकता है

सूर्य की शक्ति असीम है। उसके प्रकाश में सात रंगों का मिश्रण है। यदि आप प्रिज्म की सहायता से देखें, तो सातों रंग आपको साफ दिखाई दे जाएंगे। ये सात रंग क्रमशः लाल, नारंगी, पीला, हरा, नीला, आसमानी और बैंगनी हैं। इन रंगों के अलावा कुछ ऐसी किरणें भी हैं, जो कोरी आंखों से दिखाई नहीं देतीं। इन्हें 'अल्ट्रावॉयलेट' या 'इंफ्रारेड' कहते हैं। जब हमारे शरीर-संस्थान में किसी रंग की अधिकता या अभाव होता है, तो हम उन रंगों से संबंधित रोग के शिकार हो जाते हैं। रंगों का परिचय एवं प्रभाव अगले पृष्ठ पर प्रस्तुत है—

लाल रंग—लाल रंग उष्ण होता है। यह धमनी के रक्त एवं स्नायु को उत्तेजित करता है। स्नायु-मंडल के संवेदन कक्ष पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। यह कफ रोग, वात रोग एवं नपुंसकता में विशेष रूप से लाभकारी है। परंतु प्रदाह और उत्तेजित अवस्था में इसका प्रयोग कदापि नहीं करना चाहिए।

नारंगी रंग—नारंगी रंग स्वभाव से गरम है, परंतु लाल रंग से कम उष्ण है। यह शरीर के संपूर्ण स्नायु-मंडल एवं रक्त को उत्तेजित करता है।

पीला रंग—पीला रंग प्रसन्नता और स्वास्थ्य का प्रतीक है। यह हल्का रेचक है। पीला रंग मस्तिष्क, यकृत और प्लीहा को शक्तिशाली बनाता है। यह कुंठित बुद्धि को विकसित करता है और नपुंसकता एवं पक्षाघात को दूर भगाता है। लेकिन पीले रंग का प्रयोग नींद में स्वप्न देखना, संग्रहणी, हृदय की धड़कन, ऐंठन, स्नायविक पीड़ा, पेचिश और उत्तेजना में नहीं करना चाहिए।

हरा रंग—हरा रंग प्रकृति से शीतल तथा नेत्रों के लिए लाभप्रद है। यह स्त्रियों की मूर्च्छा एवं योनि प्रदाह में हितकारी तथा जननेन्द्रिय की उत्तेजना, अधिक गरमी और स्वप्नदोष में लाभदायक है। हरा रंग प्रत्येक प्रकार के बहने वाले घाव, फोड़े, नासूर, भगंदर और अकौता में भी लाभकारी है।

नीला रंग—नीला रंग तृषा नाशक, शीतल, ज्वर नाशक, स्नायु को सशक्त बनाने वाला तथा योनि, आमाशय, फोतों की सूजन एवं प्रदर रोग में उत्तम है।

आसमानी रंग—आसमानी रंग शीतल होता है। यह प्रदाह एवं गरमी से होने वाले दर्द में लाभदायक है। यह रंग त्वचा रोग, नासूर, फोड़े- फुंसी, स्नायु-दौर्बल्य, रक्तस्राव, रज:स्राव, हैजा और गरमी के रोग में हितकर है।

बैंगनी रंग—बैंगनी रंग अच्छी निद्रा लाने वाला तथा क्षय में हितकारी है। यह रक्त में लाल कणों की वृद्धि करके रक्त की कमी में लाभ पहुंचाता है।

जलौषधि कैसे बनाएं

जिन रंगों की औषधियां बनानी हों, उन्हीं रंगों की बोतलें लें। यदि न मिलें तो उन्हीं रंग का पारदर्शक कागज या पन्नी उन पर लपेट दें। बोतलों का प्रत्येक भाग रंगयुक्त होना चाहिए। बोतलों की डॉट पर भी उन्हीं रंग का कागज लपेटें। इसके बाद शुद्ध और फिल्टर किया हुआ जल बोतलों में भर दें। फिर बोतलों को लकड़ी के कोरे पटरे पर सूर्योदय के समय रखें। सूर्योदय से लेकर सूर्यास्त तक सूर्य की सीधी किरणें बोतलों पर पड़नी चाहिए। एक से अधिक बोतलों को कुछ दूरी पर इस प्रकार रखनी चाहिए कि एक बोतल की छाया दूसरी बोतल पर न पड़े।

जहां बोतलें रखी जाएं, वहां धूल या धुआं नहीं होना चाहिए। बोतल में 3/4 भाग जल भरना चाहिए, ताकि वे सूर्य-किरणों की तपिश से चटखें नहीं। ऋतु के

धूप में सिद्ध रंगीन पानी भी कारगर औषधि का काम करते हैं

अनुसार दो-तीन दिनों तक उन्हें धूप में रखें। यह जल प्राय: तीन से नौ घंटों में आवेशित हो जाता है। रात को बोतल उठाकर अंधेरे स्थान में रख दें। उस पर किसी भी प्रकार का कृत्रिम प्रकाश नहीं पड़ना चाहिए। इस प्रकार जलौषधि तैयार हो जाती है। इस जलौषधि को तीन-चार दिनों के अंदर प्रयोग कर लेना चाहिए।

त्वचा रोग

सामान्यत: रक्त में विकार पैदा होने से ही त्वचा रोग सिर उठाने लगते हैं। ये रोग प्रदूषित वातावरण में रहने, संक्रमण होने, त्वचा की साफ-सफाई पर ध्यान न देने तथा अधिक मिर्च-मसालेदार वस्तुओं का सेवन करने से हो जाते हैं।

दाग, धब्बे और झाइयां

यदि दाद-खाज और दाग-धब्बों के साथ-साथ रोगी को कब्ज भी हो, तो पहले एनिमा देकर पेट साफ करें। फिर नीम की पत्तियों को पानी में खौलाकर स्नान कराएं। सप्ताह भर फलाहार पर रखें। हरी औषधि पिलाएं और लगाएं।

एक्जिमा

चार से दस दिन फलाहार लें। फिर नमक विहीन सब्जी से बिना घी चुपड़ी रोटी खाएं। धूप में बैठकर हरे रंग के कागज से सूर्य का प्रकाश डालें। हरी औषधि का प्रयोग करें। नीम की पत्तियों को जल में खौलाकर अकौता धोएं।

खुजली

आसमानी औषधि पिलाएं। आसमानी प्रकाश डालें। आसमानी औषधि से पीड़ित स्थान धोएं। औषधि की भांति चमेली का आसमानी तेल बनाकर चुपड़ें।

कील-मुंहासे

कुछ दिन उपवास रखें। सप्ताह भर फलाहार पर रहें। नीली औषधि का सेवन करें और कील-मुंहासों पर मलें।

कुष्ठ रोग

दिन में चार बार पीली औषधि पिलाएं। आसमानी तेल कुष्ठ के स्थान पर मलें और नीली किरणें डालें। नमक का प्रयोग बंद करें। छोटा उपवास रखें। सप्ताह में दो बार नीम की पत्तियों को पानी में खौलाकर स्नान करें।

शरीर की गरमी

नीली और हरी औषधि का प्रयोग अदल-बदलकर करें।

गंजापन

हरी औषधि से नित्य गंजा सिर धोएं और मालिश करें। नीली किरणें डालें। हरी सब्जियां और फल अधिक मात्रा में सेवन करें।

घाव

प्रत्येक प्रकार के घाव में हरी किरणें लाभ पहुंचाती हैं। हरी औषधि का प्रयोग करें तथा उसी की पट्टी बांधें।

फोड़ा

शरीर के किसी भी भाग में फोड़ा होकर पकने और फूटने पर पीली औषधि दो भाग तथा नीली एवं हरी औषधि एक-एक भाग दें। हरी औषधि की पट्टी बांधें। पहले पन्द्रह मिनट लाल फिर एक घंटा हरी किरणें यथास्थान डालें। यदि फोड़ा कच्चा हो और न पकता हो अथवा उसका मुंह न बना हो, तो आसमानी प्रकाश डालें। साथ ही आसमानी औषधि पिलाएं।

फुंसियां

हरी औषधि दिन में चार बार पिलाएं और हरा प्रकाश फुंसियों पर डालें।

भगंदर

भगंदर का उपचार फोड़े की भांति करें। घाव पर हरा तेल लगाएं, हरा प्रकाश डालें और नीम की पत्तियों की भाप दें।

पित्ती उछलना

पित्ती उछलने पर आसमानी औषधि दो भाग तथा लाल औषधि एक भाग मिलाकर दें। लाल औषधि की मालिश करें। कंबल ओढ़कर धूप में लेटें।

वात रोग

रूखा-बासी भोजन खाने, रक्तस्राव होने एवं अधिक श्रम तथा व्यायाम आदि करने के कारण वात रोगों की उत्पत्ति हो जाती है।

सायटिका

इस रोग में जांघ की हड्डियां अत्यंत निष्क्रिय, ठंडी, निर्जीव एवं पीड़ादायक हो जाती हैं। इसके लिए दो भाग पीली, एक भाग लाल और एक भाग बैंगनी औषधि दें। लाल औषधि से गरम और ठंडा सेंक करें।

अंतरायाम

जब उंगली, घुटना, पेट, हृदय, छाती और गले का वायु वेगवान होकर इन स्थानों के स्नायुओं को खींचता है, तब आंखें तनती हैं, ठोड़ी ऐंठ जाती है और पीठ टूटने लगती है। ऐसे में मुंह से कफ गिरता है और रोगी सामने की ओर से धनुषाकार झुक जाता है। इस रोग के निवारण के लिए तीन भाग पीली और एक भाग नीली औषधि मिलाकर दो-दो घंटे के अंतर से रोगी को दें।

ज्वर एवं संक्रामक रोग

जब चेचक और मलेरिया आदि के जीवाणुओं को शरीर के ऊतकों में प्रविष्ट होने का अवसर मिल जाता है, तो वे संक्रामक रोग उत्पन्न कर देने हैं। ऐसे रोगों का तत्काल उपचार किया जाना चाहिए।

खसरा

खसरा रोग में नीली औषधि देनी चाहिए और नीला प्रकाश शरीर पर डालना चाहिए। यदि कब्ज हो, तो नीली औषधि में 1/4 भाग पीली औषधि मिलाकर दें। केवल जल अथवा रसीले फल देना लाभदायक होता है।

चेचक

यदि पूरे शरीर में बहुत पीड़ा और तेज ज्वर हो; चेचक की फुंसियां काली, मटमैली एवं रूखी हों, उनमें चटकन जैसा दर्द हो; तालु, जिह्वा व होंठ सूखे हों, प्यास की अधिकता हो अथवा फुंसियां सफेद, तनी हुई एवं देर से पकने वाली हों, उनमें बहुत खुजली हो या लाल-पीली फुंसियां जलन और वेदना से युक्त हों एवं तीव्र प्यास हो, तो आसमानी औषधि दो भाग तथा नीली और पीली औषधि एक-एक भाग तीन-तीन घंटे के अंतराल से देते रहें। फुंसियों पर मक्खन या नारियल का तेल लगाएं। रोगी को सच्चे मोती खिलाएं।

इंफ्लूएंजा

जुकाम का रहना, कफ का सूख जाना और फेफड़ों में सूजन इंफ्लूएंजा के मुख्य लक्षण हैं। इस रोग में हरी और नीली औषधि दें। चेहरे पर हरा प्रकाश डालें तथा गुनगुने जल में नीबू का रस मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पिलाएं।

निमोनिया

निमोनिया होने पर नीली औषधि दो-दो घंटे के अंतर से दें।

मलेरिया

मलेरिया ज्वर आने से पहले हुलहुल की पत्ती मलमल के कपड़े में रखकर हथेली की ओर कलाई पर बांधें। इसके अलावा हुलहुल की पत्ती के रस को हाथ और पैर के नाखूनों के आसपास लगाएं। रोगी को नीली औषधि पिलाएं। सिर पर हरा या आसमानी प्रकाश डालें।

जीर्ण ज्वर

यकृत पर आसमानी औषधि की मालिश करें और नीली औषधि पिलाएं। यदि रात्रि में जीर्ण ज्वर चढ़ता हो, तो बैंगनी और पीली औषधि दें।

बच्चों के रोग

बच्चा अपने रोग के बारे में कुछ नहीं बता सकता। बच्चे के रोने से ही उसके रोग के बारे में जाना जा सकता है। जिस स्थान पर बच्चा बार बार हाथ रखे अथवा जहां का स्पर्श वह सहन न कर सके, उस स्थान को ही रोगग्रस्त समझना चाहिए। यद्यपि बड़ा बालक किसी हद तक अपने रोग के बारे में बता देता है कि उसे क्या तकलीफ है। तब उसका उपचार आसानी से किया जा सकता है।

सिर दर्द

सिर दर्द होने पर हरी औषधि पिलाएं तथा सिर पर हरा प्रकाश डालें।

अपच

अपच रोग में सड़ांध एवं उफान के साथ पतले दस्त आते हैं। यदि बच्चा दूध पीने वाला हो, तो माता को अपना भोजन बंद कर देना चाहिए तथा दुग्ध और फल का प्रयोग करना चाहिए। बच्चे को आसमानी औषधि देनी चाहिए।

मल-मूत्र रुकना

पीले रंग का प्रकाश पेट पर डालें। लाल औषधि से पेट और पीठ पर सेंक करें। पीले रंग की औषधि का प्रयोग कराएं।

सूखा रोग

पीली औषधि एक भाग और आसमानी औषधि तीन भाग दें। मुंह एवं छाती पर नीला प्रकाश एक घंटा और पीला प्रकाश आधा घंटा नित्य डालें। नीली औषधि को हल्का गरम करके सारे शरीर पर मलें। जैतून के तेल की मालिश करके धूप में बिठाएं और शीतल जल से स्नान कराकर बदन सुखा दें।

गलसुआ

गलसुआ रोग में ग्रंथि के सूज जाने से मुंह खोलना कठिन हो जाता है। इसके लिए यथास्थान ठंडा-गरम सेंक करें, भाप दें और नीली औषधि की पट्टी बांधें।

आंख आना

आंख आने पर चेहरे पर आसमानी प्रकाश डालें। हरी औषधि से दिन में तीन बार आंखों को धोएं। इससे रोहों में भी आराम हो जाता है।

जुकाम

जुकाम के रोगी को हरी औषधि पिलाएं और सिर पर हरी औषधि लगाएं। यदि हरी औषधि से आराम न हो, तो बाद में पीली औषधि का सेवन कराएं।

कान का दर्द

यदि कान में सूजन हो, दाने निकल आएं अथवा ठंड लग जाने के कारण कान में तेज दर्द हो, तो नीला प्रकाश कान पर डालें। आसमानी औषधि की पिचकारी कान में डालें। इससे कान के उपरोक्त रोग ठीक हो जाते हैं।

बहरापन

बहरापन होने पर नीली औषधि पीने को दें, कानों पर पीला प्रकाश डालें, पैरों को गरम रखें तथा कान का ठंडा-गरम सेंक करें।

टांसिल

टांसिल के रोगी को नीली औषधि का सेवन कराएं। उंगलियों में नीबू का रस लगाकर गले के अंदर टांसिल को दबाएं।

गले का दर्द

गले में दर्द होने पर पीली, हरी और नीली औषधि का सेवन करें। नीली और हरी औषधि को गरम करके कुल्ले करें।

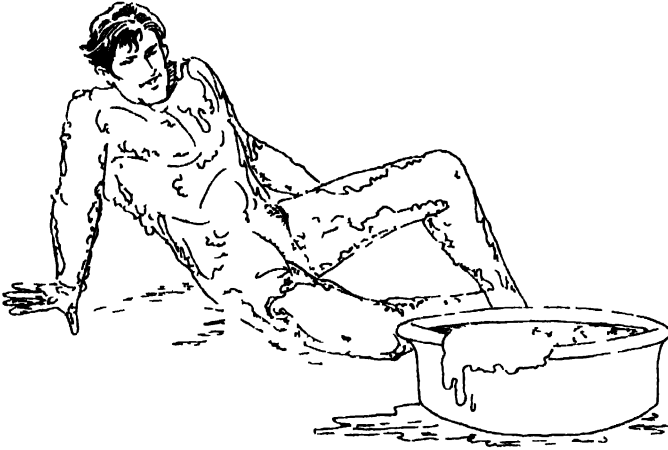
मसूड़ों में सूजन

मसूड़ों में सूजन होने पर नीली औषधि से कुल्ले करें। यदि मसूड़े न फूलने पर भी फूले से अनुभव हों, तो नारंगी औषधि से कई बार कुल्ले करें।

❑❑

5

मिट्टी के लाभ

आज के आधुनिक चिकित्सक जिस मिट्टी की उपयोगिता के बारे में सोच भी नहीं सकते, उस मिट्टी के समीप रहकर व्यक्ति सबसे अधिक स्वस्थ रह सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा शास्त्रियों ने मिट्टी को उपचार का सबसे उपयुक्त साधन माना है। जर्मनी के प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक जुस्ट ने 'रिटर्न टु नेचर' नामक अपनी पुस्तक में मिट्टी के उपयोग पर बहुत जोर दिया है।

उपचार का सबसे उपयुक्त साधन है मिट्टी

मिट्टी में औषधीय गुण विद्यमान हैं। परंतु चिकित्सा हेतु प्रयुक्त की जाने वाली मिट्टी न तो अधिक चिकनी और न ही अधिक रेतीली हो। मिट्टी साफ और महीन हो, जिसमें पानी मिलाने से सोंधी-सोंधी सुगंध उठे। यमुना के किनारे की पीली मिट्टी बहुत गुणकारी होती है। भूमि की ऊपरी सतह पर प्राय: साफ मिट्टी नहीं मिलती। अत: आधा मीटर गहरा गड्ढा खोदकर नीचे से मिट्टी लेनी चाहिए।

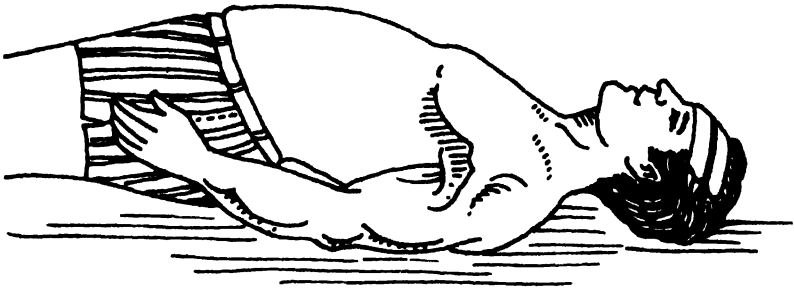
इसके बाद मिट्टी को अच्छी तरह गूंथकर आधा इंच से एक इंच मोटी पट्टी बनानी चाहिए। मिट्टी का प्रयोग मुख्यत: प्रात: और सायं दो बार करना चाहिए। ज्वर आदि में चार बार मिट्टी का प्रयोग करना चाहिए। मिट्टी को दोबारा गूंथकर

प्रयोग में लाया जा सकता है, किन्तु फोड़े-फुंसी, घाव और विषादि निवारण में प्रयुक्त की गई मिट्टी का दोबारा प्रयोग नहीं करना चाहिए।

रोग निवारण

मिट्टी के विभिन्न प्रयोगों से निम्नवत रोगों का शमन सरलतापूर्वक किया जा सकता है। ऐसे रोगों में सिर दर्द, कब्ज, फोड़े-फुंसियां, तीव्र ज्वर, सर्पदंश, आंत्र ज्वर तथा संधिवात आदि सम्मिलित हैं। इनका उल्लेख इस प्रकार है—

सिर दर्द

यदि सिर में दर्द हो, तो गीली मिट्टी की पट्टी सिर पर रखने से थोड़ी ही देर

मिट्टी की पट्टी से सिर दर्द में आराम मिलता है

में आराम हो जाता है। महात्मा गांधी ने लिखा है—किसी भी कारणवश सिर दर्द क्यों न हो, मिट्टी की पट्टी सिर पर रखने से तत्काल लाभ होता है।

फोड़े-फुंसियां

पोटैशियम परमैंगनेट के गुलाबी पानी में साफ कपड़े को भिगोकर, उससे फोड़े को अच्छी तरह साफ कर लीजिए। इसके बाद उस पर पुल्टिस की भांति गीली मिट्टी बांध दें। बहते हुए फोड़े में भी मिट्टी के प्रयोग से लाभ होता है।

कब्ज

यदि कब्ज की शिकायत हो और शौच खुलकर न आता हो, तो मिट्टी को ठंडे पानी में भिगोकर रात्रिकाल पेड़ू पर रखें। अथवा तीन इंच चौड़ी और छह इंच लंबी कपड़े की बारीक पट्टी लेकर, उस पर तंदूर की बड़ी रोटी जितनी मिट्टी लगाकर पेड़ू पर लपेट लेनी चाहिए। अधिक आवश्यकता होने पर एक चम्मच एरंड का तेल पी लेना चाहिए। इस क्रिया से सुबह शौच खुलकर आता है।

तीव्र ज्वर

तीव्र ज्वर की दशा में पेड़ू पर मिट्टी का लेप करना चाहिए। यदि ज्वर के

साथ-साथ सिर दर्द भी हो, तो सिर पर गीली मिट्टी रखनी चाहिए। इस क्रिया से तीव्र ज्वर और सिर दर्द—दोनों दूर हो जाते हैं।

आंत्र ज्वर

वैसे तो आंत्र ज्वर अपना चक्र पूरा करने के उपरांत ही शांत होता है, फिर भी पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी रखने से रोगी को काफी आराम मिल जाता है।

सर्पदंश

धरती में गड्ढा खोदकर सर्पदंश से पीड़ित व्यक्ति को मिट्टी से ढककर लेटा देने से विष का निवारण हो जाता है। इसके बारे में पहले विद्वानों से अच्छी तरह जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए। इसी प्रकार बर्रै और बिच्छू के दंश पर गीली मिट्टी का लेप लगाना भी लाभकारी होता है।

संधिवात

यदि संधिवात रोग में गीली मिट्टी की पट्टी बांधने के बाद सूजन आ जाए, तो घबराना नहीं चाहिए, बल्कि यह समझना चाहिए कि मिट्टी अपना असर दिखा रही है। यह सूजन वास्तव में विकार के अपने स्थान से हटकर बाहर आने की निशानी होती है। ऐसी दशा में पीड़ित स्थान पर भाप देनी चाहिए। इससे खूब पसीना आता है और विकार बाहर निकल जाता है।

❑❑

6

उपवास का महत्त्व

शरीर की आरोग्यता प्राप्त करने का सबसे अच्छा अवसर उसी समय मिलता है, जब उसकी सारी शक्तियों को सभी तरह के भारों से मुक्ति मिल जाए और यह मुक्ति उपवास की सहायता से ही मिल सकती है। जिस भोजन का कार्य शरीर के अंग-प्रत्यंग को पुष्ट करना है, वही भोजन हमारे अंग-प्रत्यंग के रोगों को भी बढ़ाता है; क्योंकि वृद्धि और पुष्टि करना ही उसका स्वाभाविक धर्म है।

उपवास की सहायता से प्रत्येक रोग का शमन हो जाता है। अमेरिका और यूरोप आदि देशों में बहुत से उपवास चिकित्सालय खुल गए हैं, जिनसे हजारों असाध्य रोगी आरोग्य प्राप्त कर चुके हैं। रोग की अवस्था में पूर्ण विश्राम करने से, विशेषकर उपवास करने से शरीर की जीवनी-शक्ति को कोई दूसरा काम नहीं रह जाता, जिससे वह अपनी समस्त शक्ति रोग को दूर करने में लगा देती है। इस कारण रोगी शीघ्र ही निरोग एवं स्वस्थ हो जाता है।

हमारे शरीर को जितने भोजन की आवश्यकता है, यदि हम उससे अधिक भोजन डकार जाएं, तो लाभ नहीं, बल्कि हानि ही अधिक होगी। कभी-कभी तो अधिक खाना जानलेवा भी हो जाता है। शरीर में पहले से जो नया या पुराना रोग उपस्थित होता है, अधिक भोजन करने से उसका पोषण होता है और वह बढ़ जाता है, जिससे शरीर के स्नायु मंडल पर बहुत जोर पड़ता है। उसकी सारी शक्ति दूषित अंश या विष को बाहर निकालने में ही लग जाती है।

यह एक भ्रमपूर्ण विचार है कि हम जो कुछ खाते हैं, वह सब हमारे बल वृद्धि में सहायक होता है। अधिक खाने का दुष्परिणाम तो बाद में सामने आता है। मनुष्य के शरीर में जितने रोग हैं, उनमें से बहुत ज्यादा संख्या ऐसे रोगों की है, जिनका मूल कारण भोजन संबंधी किसी प्रकार का दोष होता है। परंतु विलक्षणता तो यह है कि उन रोगों में भी पूर्ववत् भोजन देकर, रोगी के रोग की वृद्धि की जाती है, अर्थात् रोग के कारण को अधिक बढ़ा दिया जाता है।

अमेरिका और यूरोप के अनेक चिकित्सकों ने हजारों रोगियों को दो-दो माह

तक उपवास कराकर उनके रोगों का समूल नाश किया है। यही नहीं, उपवास काल के बीत जाने के उपरांत थोड़े समय में ही वे इतने स्वस्थ और सबल हो गए कि उन्हें देखकर उनका उपचार करने वाले चिकित्सक भी आश्चर्यचकित रह गए।

अब यह प्रश्न अनायास ही मन में उपजता है कि जब मनुष्य दो माह तक बिना कुछ खाए रह सकता है, तब एक-दो सप्ताह में ही अकाल आदि के समय हजारों लोग मृत्यु के मुख में क्यों चले जाते हैं? इसका उत्तर यह है कि उपवास करने और भूखों मरने में बड़ा भारी भेद है। उपवास काल में मनुष्य का पोषण शरीर के व्यर्थ में बढ़े हुए पदार्थों द्वारा होता है। शरीर के मांसल भागों का नंबर बढ़े हुए पदार्थों के समाप्त हो जाने के बाद आता है। यदि उस बीच व्यक्ति को भोजन न मिले, तो वह अवश्य मर जाएगा।

जिस समय व्यक्ति के शरीर को वास्तव में किसी प्रकार के भोजन की आवश्यकता हो अथवा उसे कुछ विशेष तत्त्वों की आवश्यकता हो, उस समय उसे भोजनादि अवश्य मिलना चाहिए। भूखों मरना उसी समय कहा जा सकता है, जब उसे वास्तविक भूख लगे और भोजन न मिले।

रोग निवारण

शारीरिक रोगों के शमन का सर्वोत्तम तथा निर्दोष उपाय है—प्राकृतिक चिकित्सा और प्राकृतिक चिकित्सा का मुख्य साधन है—उपवास•चिकित्सा। इस चिकित्सा में न तो किसी प्रकार के ऊपरी उपचार की आवश्यकता होती है और न ही किसी प्रकार के यंत्र आदि की। इसमें आवश्यकता केवल इस बात की होती है कि मनुष्य उस समय तक के लिए अपना भोजन छोड़ दे, जब तक कि उसे वास्तविक और स्वाभाविक भूख न लगे। जिन पाश्चात्य चिकित्सकों ने उपवास चिकित्सा का आविष्कार किया है, वे उपवास काल में रोगी को केवल शुद्ध जल ही देते हैं। आयुर्वेदिक ग्रंथों में भी उपवास काल में केवल जल देने का विधान है। शरीर के निमित्त जल को अमृत रूप माना गया है।

उपवास से शरीर की शुद्धि तो होती ही है, मन पर भी उसका विशेष प्रभाव पड़ता है। जिस समय किसी शारीरिक वेदना या रोग की उत्पत्ति होती है, उस समय उस वेदना या रोग को नष्ट करने के लिए हमारी भूख स्वयं ही बंद हो जाती है। असाधारण मानसिक चिंता, कुढ़न और क्रोध आदि का भी पाचन क्रिया पर प्रभाव पड़ता है। इससे हमारे शरीर का अनिष्ट संभावित होता है। उसी अनिष्ट से रक्षा करने के लिए प्रकृति हमारे मस्तिष्क को पोषक द्रव्य पहुंचाना बंद कर देती है। तात्पर्य यह है कि हमारी शारीरिक क्रिया में जहां किंसी प्रकार का व्यतिक्रम होता है, वहां वह उपवास के महत्त्व की घोषणा करती है।

जो लोग बहुत मोटे होते हैं और अपना मोटापा कम करना चाहते हैं, उनके लिए उपवास से बढ़कर उत्तम एवं सहज उपाय कोई अन्य नहीं हो सकता। इससे उनके शरीर की बहुत-सी फालतू चर्बी और दूसरे पदार्थों की समाप्ति हो जाएगी। उपवास के आरंभ में शरीर कुछ क्षीण होने लगता है, परंतु उससे शरीर को लाभ ही होता है, हानि नहीं। अनुभव से यह सिद्ध हो चुका है कि उपवास काल में विशेष अवस्थाओं में व्यक्ति का शारीरिक बल आश्चर्यजनक रूप से बढ़ जाता है।

जब आप भोजन आदि त्याग देते हैं, उसी समय से आपका उपवास आरंभ हो जाता है। उपवास काल के पहले दो-तीन दिन बहुत कष्टकारी प्रतीत होते हैं। अनेक लोगों की दशा खराब हो जाती है। कमजोरी महसूस होती है, आंखों के आगे बार-बार अंधेरा छा जाता है, चक्कर आने लगते हैं, कभी-कभी उल्टियां लग जाती हैं और सारे शरीर से जान निकलती प्रतीत होती है। किन्तु ये लक्षण क्षणिक होते हैं। तीन-चार दिन बाद कृत्रिम भूख नष्ट हो जाती है तथा भोजन से अरुचि उत्पन्न हो जाती है। जुबान का स्वाद बिगड़ जाता है और जिह्वा पीली पड़ जाती है।

ये लक्षण इस बात के प्रमाण हैं कि उपवास ठीक जा रहा है और शरीर का विकार तेजी से बाहर निकल रहा है। इसके बाद वे चिह्न प्रकट होने लगते हैं, जिनसे पता चलता है कि शरीर के सारे विकार बाहर निकल चुके हैं। उस समय श्वास आसानी से चलने लगता है और फेफड़े आदि भी सुचारु रूप से कार्य करने लगते हैं। तब शरीर में बल और मुख पर तेज आ जाता है। अंत में स्वाभाविक भूख लगती है। शरीर पहले की अपेक्षा अधिक बलिष्ठ और सुखी होने लगता है।

यहां एक बात विशेष रूप से ध्यान देने वाली है। उपवास के प्रारंभिक काल में सिर दर्द होने तथा चक्कर आने आदि का मुख्य कारण यह है कि हमारा शरीर भीतरी मल और विकार बाहर निकालने का प्रयत्न करता है। यदि उस अवस्था में गुदा मार्ग से गुनगुने जल का एनिमा लिया जाए और पेट तथा कमर के ऊपरी भाग में हल्का-सा सेंक किया जाए, तो पेढ से समस्त मल-विकार बाहर निकलने में आसानी हो जाती है और कष्ट से मुक्ति मिल जाती है।

उपवास काल में कान और आंख में पीड़ा हो सकती है, परंतु अंत में वह समाप्त हो जाती है। अत: उपरोक्त कष्टों से कभी नहीं घबराना चाहिए। विकारों का शमन होते ही कष्टों का भी अंत हो जाता है और दशा अपने आप सुधरने लगती है। डॉक्टर मैफकेडन का कथन है—उपवास काल में यह भ्रम मन से निकाल देना चाहिए कि भोजन के बिना शरीर चल ही नहीं सकता अथवा जीवित नहीं रह सकता। उपवास के चलते इस बात की बड़ी आवश्यकता है कि मन सब प्रकार की उद्विग्नता या चिंता से मुक्त रहे। जिस रोगी का मन इस स्थिति में रहता है, उसे उपवास से बहुत लाभ पहुंचता है। वह बहुत जल्दी निरोग हो जाता है।

उपवास संबंधी जानकारी

उपवास संबंधी कुछ महत्त्वपूर्ण जानकारी इस प्रकार है—

❑ शरीर में स्थित रोग को कोई भी नाम दिया गया हो, उपवास द्वारा उसका उपचार संभव है। यह रोग को जड़ से मिटाने की एक प्रक्रिया है।

❑ उपवास काल में रोगी की नाड़ी कभी बहुत तेज और कभी बहुत धीमी चलती है। यदि नाड़ी एक मिनट में साठ से नब्बे बार चलती हो, तो चिंता नहीं करनी चाहिए। किन्तु यदि इससे कम या अधिक चले, तो उपवास को तत्काल समाप्त कर देना चाहिए और किसी योग्य चिकित्सक की शरण में जाना चाहिए।

❑ यदि उपवास काल में शरीर बहुत दुर्बल और कृश हो जाए तथा बिस्तर पकड़ने की नौबत आ जाए, तो भी उपवास समाप्त कर देना चाहिए।

❑ साधारणतः अधिक लंबा उपवास न करें। यदि व्यक्ति को अकस्मात् कोई गंभीर रोग आ घेरे, तो वह उस रोग के निदान के लिए मात्र आठ-दस दिनों तक उपवास कर सकता है। अधिक लंबा उपवास चिकित्सक की देखरेख में करें।

❑ उपवास के लिए किसी तैयारी की आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि यह एक सीधी-सादी प्राकृतिक प्रक्रिया है। जिस प्रकार प्यास लगने पर जल पीने के लिए किसी सोच-विचार की आवश्यकता नहीं होती, उसी प्रकार रोगग्रस्त होने पर उपवास करने के लिए भी किसी प्रकार का सोच विचार नहीं किया जाता।

❑ उपवास के मध्य किसी प्रकार की औषधि आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। उपवास एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। उसके साथ किसी अप्राकृतिक क्रिया का व्यवहार नहीं करना चाहिए। जो लोग ऐसा करते हैं, वे अपने शरीर के साथ खिलवाड़ करके उसे हानि पहुंचाते हैं।

❑ भोजन करके रोग को पालने की अपेक्षा भोजन छोड़कर उसे दूर करना ही बुद्धिमत्ता है। उपवास की अवधि प्रकृति स्वयं निश्चित करती है। हमारी प्रकृति हमें बताती है कि कब और कितना उपवास करें। जिन लोगों की जीवनी-शक्ति बहुत घट गई हो अथवा जो अपनी मानसिक या शारीरिक दुर्बलता के कारण लंबा उपवास न कर सकते हों, वे छोटे-छोटे उपवास करके लाभ उठा सकते हैं।

❑ जिस व्यक्ति को नासूर, उपदंश, बवासीर या संधिवात रोग हो, उसे यथासाध्य कुछ दिनों तक उपवास करना चाहिए। कोई बालक जैसे ही किसी रोग से ग्रस्त हो, उसका भोजन तत्काल बंद करके उसे केवल ताजा जल पीने को दें तथा प्रकृति पर छोड़ दें। वह बहुत जल्दी निरोग और स्वस्थ हो जाएगा।

❑❑

तृतीय खण्ड

रोगोपचार

फलों, मेवों, सब्जियों, मसालों, तिलहनों, अनाजों, जड़ी-बूटियों तथा विविध पदार्थों द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार

भोजन में अनेक ऐसे तत्त्व होते हैं, जिनसे असाध्य रोग भी दूर हो जाते हैं। फलों और सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर में उपस्थित विजातीय तत्त्वों का मुकाबला करते हैं। इसी प्रकार वृक्षों, पुष्पों तथा अनाजों में उपस्थित कुछ फाइटोकेमिकल्स भी रोग निवारण में सहायता करते हैं। इस खण्ड में फलों, सब्जियों, अनाजों, तिलहनों, मसालों, मेवों, जड़ी-बूटियों तथा विविध पदार्थों द्वारा रोगोपचार का वर्णन किया गया है। इसके अलावा परिशिष्ट के रूप में भी कुछ प्रमुख रोगों के उपचार प्रस्तुत किए गए हैं।

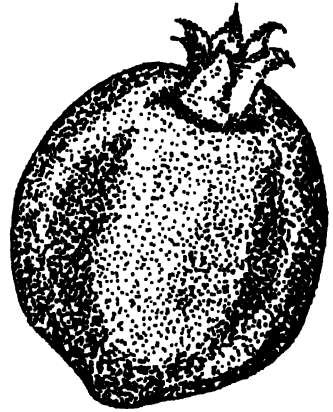
1

फलों द्वारा रोगोपचार

फल प्रकृति का मनुष्य के लिए वरदान है। इसमें स्वास्थ्य को सबल, पुष्ट एवं निरोग बनाने वाले सभी पोषक तत्त्व विद्यमान होते हैं। यही नहीं, इनमें एंटी ऑक्सीटेंड तत्त्व भी पर्याप्त मात्रा में उपस्थित रहते हैं, जो शरीर की जीवनी-शक्ति बढ़ाने तथा कष्टसाध्य रोगों से छुटकारा दिलाने में सक्षम हैं।

फल बीमार लोगों के लिए अमृत के समान कार्य करता है। फलों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन तथा खनिज लवण आदि के साथ-साथ पर्याप्त मात्रा में रेशे भी होते हैं, जो अनेक रोगों को दूर भगाकर स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। इस अध्याय में विभिन्न फलों द्वारा रोगोपचार पर प्रकाश डाला जा रहा है।

अनार

अनार का फल मीठा, खट्टा और खट्टा-मीठा होता है। मीठा अनार त्रिदोषनाशक, तृप्तिदायक, वीर्यवर्धक, हल्का, ग्राही, स्निग्ध, बुद्धि की वृद्धि करने वाला और बलदायक होता है। यह प्यास, दाह, ज्वर, हृदय रोग तथा मुख की दुर्गंध दूर करता है। खट्टा अनार रुक्ष होता है, रक्तपित्त की वृद्धि करता है, वायु और कफ को मिटाता है तथा ठंडी प्रकृति वालों को हानि पहुंचाता है। खट्टा-मीठा अनार आमाशय को बलवान बनाता है, रुचिकर होता है, हृदय को आनंद देता है, वात-पित्त का नाश करता है, हल्का होता है तथा शीत प्रकृति वालों के प्रतिकूल रहता है। मीठे अनार में बेदाना ही सर्वोपरि माना गया है। इसके बीज मधुर, मृदु एवं रसदार होते हैं। इसका प्रयोग सामान्यत: खाने में ही किया जाता है। बेदाना अनार औषधि के निर्माण में प्रयुक्त नहीं होता।

हैजा, मंदाग्नि, संग्रहणी, यकृत की दुर्बलता, बेचैनी, प्यास की तीव्रता तथा वायु विकार आदि में मीठा (बेदाना) अनार खाना हितकारी है। मूत्रल होने के कारण अनार अनेक मूत्र विकारों को दूर करता है। हृदय को शक्तिशाली बनाने, शरीर को मोटा करने तथा मूर्च्छा एवं खांसी को दूर करने के लिए अनार का सेवन करना चाहिए। यदि आमाशय में जलन हो एवं मूत्र करते समय अवरोध, वेदना या दाहकता हो, तो अनारदानों का शरबत बनाकर पीना चाहिए।

पीलिया

मीठे अनार के दानों का पचास-साठ ग्राम रस रात को खुले स्थान में लोहे के पात्र में रख दें। प्रातःकाल उसमें उचित मात्रा में मिश्री मिलाकर पिएं। रोग-स्थिति के अनुसार एक-दो सप्ताह तक ऐसा करने से पीलिया दूर हो जाएगा।

पेट दर्द

अनार के दानों में थोड़ा-सा सेंधा नमक तथा पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर खाने से पेट दर्द दूर हो जाता है। जिन लोगों के पेट में निरंतर दर्द रहता हो, वे कुछ दिनों तक लगातार इस विधि से अनारदानों का सेवन करें। इससे भूख खुलकर लगेगी और पेट दर्द दूर हो जाएगा। मीठे अनार के चालीस-पचास ग्राम दानों में पिसी काली मिर्च मिलाकर खाने से भी पेट दर्द दूर होता है।

स्वप्नदोष

लाल अनार का सूखा छिलका पीस-छानकर तीन-चार ग्राम प्रातः और सायं ताजे जल के साथ दो सप्ताह तक नियमित लेने से स्वप्नदोष दूर हो जाता है।

पायरिया

यदि मसूड़ों से रक्त निकलता हो, तो अनार के फूलों को छाया में सुखाकर महीन पीस लें। फिर उसे सुबह-शाम मंजन की भांति दांतों तथा मसूड़ों पर मलें। कुछ दिनों तक लगातार यह मंजन करने से पायरिया रोग ठीक हो जाता है। इससे हिलते हुए दांत भी मजबूत हो जाते हैं।

बहुमूत्र

मसाने में गरमी के कारण बार-बार पेशाब आने पर अनार के छिलकों को पीसकर चूर्ण बनाएं। इसका सेवन ताजे जल के साथ दिन में तीन बार करें।

नेत्रों की लालिमा

तांबे की एक कटोरी में अनार का रस भरकर आग पर चढ़ा दें। जब रस पककर गाढ़ा हो जाए, तब उसे जस्ते के पात्र में रख दें। रात को सोते समय इसे

कांच की सलाई द्वारा आंखों में लगाने से आंखों और पलकों की खुज
के बालों का गिरना तथा आंखों की लालिमा आदि नेत्र रोग दूर हो ज

बवासीर

मीठे कंधारी अनार के छिलकों का पांच-छह ग्राम चूर्ण प्रात: और सायं ताजे जल के साथ कुछ दिनों तक सेवन करने से खूनी बवासीर में लाभ होता है। किन्तु इस समय गरम वस्तुओं का सेवन न करें और कब्ज आदि से बचें।

मुंह की दुर्गंध

मीठे अनार के छिलकों को पानी में उबालकर उससे कुल्ले करने पर मुंह एवं श्वास की दुर्गंध कुछ ही दिनों में पूरी तरह दूर हो जाती है।

खांसी

मीठे अनार के छिलकों के बीस ग्राम चूर्ण मे पांच ग्राम लाहौरी नमक मिलाकर पानी के साथ लगभग पच्चीस गोलियां बना लें। एक-एक गोली दिन में तीन बार चूसने से खांसी ठीक हो जाती है।

काली खांसी

जिस बच्चे को काली खांसी हो, उसे अनार का छिलका पड़ा दूध उबालकर कुछ दिनों तक पिलाएं। काली खांसी ठीक हो जाएगी।

पेचिश

अनार के पन्द्रह ग्राम सूखे छिलके और फूल वाली दो लौंग—दोनों को पीसकर एक गिलास पानी में अच्छी तरह उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तो उसे छानकर तीन खुराक करके पिएं। दस्त और पेचिश में आराम हो जाएगा।

शरीर की गरमी

गरमी दूर करने में अनार का रस अद्वितीय है। यदि किसी कारणवश शरीर की गरमी सता रही हो, तो दिन में दो बार अनार का रस पिएं।

भोजन से अरुचि

एक चम्मच सिंका हुआ जीरा, रत्ती भर सिंकी हुई हींग, आधा चम्मच पिसी काली मिर्च, स्वादानुसार सेंधा नमक तथा सत्तर ग्राम अनारदाना—इन सबका चूर्ण बना लें। थोड़ा-सा चूर्ण सुबह चाटने से भोजन के प्रति अरुचि दूर होती है।

अम्लपित्त

अम्लपित्त, मिचली, उल्टी, हिचकी और प्यास आदि में अनार का रस लाभ

पहुंचाता है। इससे रक्त की वृद्धि होती है, शरीर में शक्ति आती है तथा पाचन क्रिया सुधरती है। चेहरे पर लालिमा और आंखों में चमक आती है।

मासिकधर्म

अनार के सूखे छिलकों का एक चम्मच चूर्ण ताजे जल के साथ दिन में दो बार सेवन करने से मासिकधर्म की अधिकता में कमी आ जाती है।

गंजापन

मीठे अनार के पत्तों को पानी में पीसकर सिर पर लेप करने से कुछ ही दिनों में गंजापन दूर हो जाता है।

नाखूनों का टूटना

अनार के पत्तों का रस नित्य नाखूनों पर रगड़ते रहने से नाखूनों का टूटना बंद हो जाता है। रस मलने के बाद तुरंत हाथों को नहीं धोना चाहिए।

दाग, धब्बे और झाइयां

पहले अनार के छिलकों को अच्छी तरह सुखा लें, फिर सिल पर पीसकर उनका बारीक पाउडर बनाएं। इस पाउडर को गुलाबजल के साथ मिलाकर लगाने से चेहरे के दाग, धब्बे और झाइयां दूर हो जाती हैं।

हिस्टीरिया

बीस ग्राम अनार के हरे पत्ते और बीस ग्राम गुलाब के ताजे फूल—इन दोनों को आधा किलो पानी में उबालें। जब चौथाई पानी शेष रह जाए, तो उसे छानकर पचास ग्राम देशी घी और स्वादानुसार देशी खांड़ मिलाकर दस ग्राम नित्य पिएं। इससे हिस्टीरिया के दौरे में आराम हो जाता है।

गर्भपात

योनि में अनार के वृक्ष की छाल की धूनी देने से गर्भपात हो जाता है। जिन स्त्रियों को दो-तीन दिन चढ़े हों, वे इसका प्रयोग करें।

नकसीर

अनार के फूल को थोड़े से दूध के साथ पीसकर देने से नासिका से गिरता हुआ रक्त तत्काल बंद हो जाता है।

अतिसार

अनार की छाल, जावित्री, दालचीनी, धनिया तथा काली मिर्च का चूर्ण बनाकर सेवन कराने से बच्चों का पुराना अतिसार दूर हो जाता है।

उदर कृमि

अनार का मूल और छाल—दोनों पांच तोले लेकर आधा किलो जल में पकाएं। जब आधा जल शेष रह जाए, तो पचास ग्राम की मात्रा में पिलाएं। इसे आधे-आधे घंटे के अंतर से देते रहें। इससे उदर के कृमि नष्ट हो जाते हैं।

मुंह के छाले

अनार का छिलका, बबूल की छाल तथा सफेद कत्था—तीनों को अच्छी तरह पानी में औटाकर कुल्ले करें। इससे मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

वमन

अनार का रस तथा घी और उससे दुगुनी मात्रा में चीनी मिलाकर गाढ़ी चाशनी बनाएं। इसका सेवन करने से वमन में लाभ होता है।

कुष्ठ रोग

अनार के पत्तों को पीसकर कोढ़ के घाव पर लगाने से लाभ होता है।

अनन्नास

धातुदोष का शमन करने वाला अनन्नास शरीर को बलिष्ठ बनाता है। इसका रस खट्टा, शीतल और स्वादिष्ट होता है। यह चित्त को प्रसन्न करता है और हृदय को बलवान बनाता है। अनन्नास खाली पेट और उपवास में विष के समान कार्य करता है, क्योंकि यह पेट के अंदर की झिल्ली गला देने में समर्थ है। इस फल का सेवन गर्भवती स्त्रियों को कभी नहीं करना चाहिए। अनन्नास गर्भ को संकुचित कर देता है और उसकी वृद्धि नहीं होने देता। कभी-कभी यह गर्भस्राव का कारण भी बन जाता है। फिर भी इसमें अनेक औषधीय गुण विद्यमान हैं।

रोहिणी

रोहिणी की झिल्ली काटकर गले को साफ करने का गुण अनन्नास के रस में पाया जाता है। अतः इस व्याधि से मुक्ति पाने के लिए इसके रस का सेवन करना चाहिए। यह शरीर के समस्त अस्वस्थ तंतुओं को स्वस्थ करने में भी सक्षम है।

फोड़े-फुंसियां

अनन्नास के गूदे को फोड़े-फुंसियों पर लगाने से वे ठीक हो जाती हैं।

टांसिल

टांसिल तथा गले की सूजन आदि में अनन्नास का सेवन हितकारी है।

अजीर्ण

अनन्नास को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें, फिर उन पर पिसी काली मिर्च तथा सेंधा नमक छिड़ककर सेवन करें। अजीर्ण दूर हो जाएगा।

लू लगना

लू लगने पर अनन्नास का ताजा गूदा खाने से बहुत लाभ होता है। इससे शरीर की सारी गरमी निकल जाती है।

उदर कृमि

अजवायन, बायबिड़ंग और छुहारा—तीनों को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। पांच-छह ग्राम चूर्ण में आवश्यकतानुसार शहद मिलाकर अनन्नास के रस के साथ दिन में दो बार दें। दो-तीन दिनों में ही उदर कृमि नष्ट हो जाएंगे।

अम्लपित्त

अनन्नास के छोटे-छोटे टुकड़ों पर पिसी हुई काली मिर्च छिडककर खाने से अम्लपित्त का प्रकोप शांत हो जाता है।

शरीर में सूजन

शरीर में सूजन आ जाने पर अनन्नास का फल प्रतिदिन खाने से आठ-दस दिनों में ही सूजन दूर हो जाती है।

हृदय की दुर्बलता

प्रतिदिन अनन्नास के कुछ ताजे टुकड़े खाने से दो सप्ताह के भीतर ही हृदय की दुर्बलता दूर हो जाती है।

नेत्रों में सूजन

अनन्नास का गूदा पीसकर नेत्रों पर बांधने से सूजन दूर हो जाती है।

बवासीर

अनन्नास के महीन पिसे गूदे को बवासीर के मस्सों पर बांधने से बवासीर रोग का शमन हो जाता है।

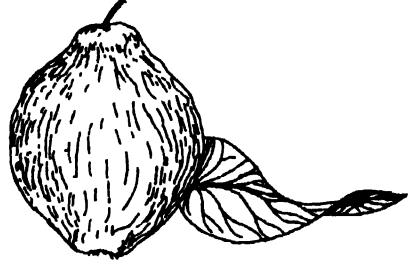
घबराहट

अनन्नास का ताजा ठंडा रस घबराहट दूर करता है, शरीर को पुष्ट बनाता है, *गरमी एवं प्यास कम करता है तथा हृदय और मस्तिष्क को शक्ति देता है।*

मंदाग्नि

प्रतिदिन पका और ताजा अनन्नास खाने से मंदाग्नि रोग दूर होता है। जिसका शरीर नित्य सूखता चला जा रहा हो, उसे भी अनन्नास का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए। यह यकृत वृद्धि में भी बहुत लाभ पहुंचाता है।

अमरूद

अमरूद शक्ति और स्फूर्ति देने वाला तथा प्यास मिटाने वाला फल है। यह शरीर की गरमी कम करता है और हृदय, मस्तिष्क एवं मेदा को बल प्रदान करता है। आयुर्वेद में अमरूद को क्षुधावर्धक बताया गया है। यह स्वाद में मधुर, पाचक तथा कफकारक है। इसको अल्प मात्रा में खाना ठीक रहता है। इसको खाने से उदर साफ हो जाता है। यह संग्रहणी में भी लाभदायक है। इसे खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। इससे रक्त और आंतों की शुद्धि हो जाती है। जिन दिनों अमरूद में कीड़े पड़ जाते हैं, उन दिनों इसका सेवन नहीं करना चाहिए अथवा ध्यानपूर्वक देखकर खाना चाहिए।

मुंह के छाले

अमरूद के थोड़े से पत्तों को कत्थे के साथ पान की तरह चबा-चबाकर खाने से मुंह के छाले मिट जाते हैं।

बवासीर

अमरूद के दस ग्राम छिलकों और पत्तों को डेढ़ सौ ग्राम पानी में रात भर भीगा रहने दें। सुबह इस पानी को अग्नि पर इतना उबालें कि उसका पांचवां भाग शेष रह जाए। फिर उसे छानकर रोगी को पिलाएं। कुछ दिनों तक निरंतर यह प्रयोग करने से खूनी बवासीर में आराम हो जाता है।

खांसी और जुकाम

अमरूद को आग में भूनकर उचित मात्रा में नमक मिलाकर खाने से खांसी और जुकाम में काफी लाभ होता है।

दंत का दर्द

अमरूद के पत्तों को पानी में अच्छी तरह उबालें, फिर उस पानी में गुलाबी फिटकरी मिलाकर कुल्ले करें। इससे दांतों का दर्द दूर हो जाता है।

पित्त विकार

अमरूद के बीजों का चूर्ण बना लें। पांच ग्राम चूर्ण में गुलाबजल और मिश्री मिलाकर पीने से पित्त विकार दूर होते हैं।

हैजा

अमरूद की छाल का काढ़ा पीने से हैजे के रोग में लाभ होता है। यह रोगी को अस्पताल तक ले जाने के बीच का उपचार मात्र है।

नशा

भांग, चरस, गांजा और अफीम आदि का नशा उतारने के लिए अमरूद का सेवन करना चाहिए।

मस्तिष्क की गरमी

एक साफ अमरूद को रात भर पानी में पड़ा रहने दें। सुबह खाली पेट उसे खूब चबा-चबाकर खाएं। इससे मस्तिष्क की गरमी शांत होती है। जिसके मस्तिष्क में कोई विकार हो, उसे भी इस प्रकार अमरूद का सेवन करना चाहिए।

पेट दर्द

अमरूद की थोड़ी-सी कोमल पत्तियों को पानी में पीसकर पीने से पेट दर्द में शीघ्र आराम हो जाता है।

अतिसार

अमरूद के वृक्ष की जड़ का चूर्ण खाने से अतिसार ठीक हो जाता है।

कब्ज

अमरूद खाने से आंतों में तरावट आती है और कब्ज दूर हो जाता है। इसे भोजन से पहले खाना चाहिए। पुराने कब्ज के रोगी इसे नित्य सुबह-शाम खाएं।

आंतों के घाव

आंतों में घाव होने पर व्यक्ति को अमरूद खाना चाहिए। इसमें उपस्थित टेनिक एसिड से हर प्रकार के घाव भर जाते हैं।

खुजली

हर प्रकार के त्वचा रोग—फोड़ा, फुंसी, खुजली और रक्त विकार आदि में एक माह तक नित्य दोपहर में एक पाव अमरूद खाना चाहिए।

उन्माद

उन्माद रोग दूर करने के लिए दो बड़े और मीठे अमरूद दोनों समय खाएं। अमरूद की फांकों पर पिसी काली मिर्च, नीबू और काला नमक छिड़क दें।

हृदय की दुर्बलता

प्रतिदिन अमरूद खाने से हृदय की दुर्बलता दूर होती है। अमरूद का सेवन प्यास का भी शमन करने वाला है।

गुदाभ्रंश

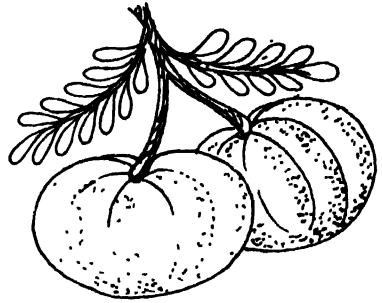
मल-त्याग करते समय कई लोगों की गुदा बाहर निकल आती है। इसे कांच निकलना भी कहते हैं। यह रोग प्राय: बच्चों को होता है। इस अवस्था में गुदा को अंदर करके, अमरूद के पत्तों को पीसकर लुगदी-सी बनाकर गुदाद्वार पर बांध दें। कुछ ही दिनों में गुदा का बाहर निकलना बंद हो जाएगा।

मलेरिया

मलेरिया के रोगी को अमरूद खिलाने से काफी आराम मिलता है।

आंवला

वृद्धावस्था में पुन: यौवनावस्था प्राप्त करने के लिए आंवले को आयुर्वेद में महारसायन माना गया है। अश्विनीकुमार ने आंवले के रासायनिक प्रयोग से वृद्ध च्यवन ऋषि को भी युवा बना दिया था। वही रासायनिक प्रक्रिया च्यवनप्राश के अभिधान से बहु सुश्रुत है। आयुर्वेद में जितनी प्रभावशाली और रासायनिक औषधियों का प्रतिपादन किया गया है, उनमें आंवला सर्वोत्कृष्ट एवं सर्वगुण संपन्न है।

आंवला एक पुण्य फल है, जिसने भारत भूमि की गोद में जन्म लिया है। महर्षियों ने इसे रसायन जगत् में शिरोमणि प्रमाणित किया है। आंवले ने काष्ठ औषधियों से लेकर रस औषधियों की प्रक्रिया तक अपना महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है। 'सुश्रुत संहिता' में अधोभाग व्याधिहर, पाचन संस्थान तथा पांडु रोगादि के निवारण योगों में आंवले के विशेष प्रयोग विहित हैं। 'चरक संहिता' में वयस्थापन, ज्वरहर, कुंठहर, कासहर, वाजीकरण एवं रासायनिक कतिपय कल्पों में इसका विशद् विवेचन किया गया है। अन्य ग्रंथों में भी इसकी प्रशंसा वर्णित है।

आंवला कसैला, आम्ल, कटु, मधुर, शीतल, हल्का, त्रिदोषनाशक, केशों के लिए हितकारी और दाह, तृषा, जरा, व्याधि तथा वीर्यदोष शामक रसायन है। लवण के अतिरिक्त आंवले में सारे रस उपलब्ध हैं, फिर भी आम्ल और कषाय की प्रधानता के कारण यह पाचक तथा संग्राहक है। आंवले की विशेषता यह है कि इसका अम्ल रस श्लैष्मिक झिल्ली को किसी भी तरह क्षोभ नहीं पहुंचाता। इसी

का परिणाम है कि कास आदि वेग नहीं बढ़ पाता और आंतों में अम्लता पैदा करके पित्त को प्रकुपित नहीं करता। इसलिए भोजन के आदि, मध्य एवं अंत में आंवले का प्रयोग अत्यंत अपेक्षणीय है। आंवला चाहे हरा हो, सूखा हो, मुरब्बे के रूप में हो या भुना हुआ हो, जिसे जो पसंद हो, सुलभ हो, वही लिया जा सकता है।

आंवला सप्तधातु—मेद, वसा, रक्त, मांस, अस्थि, मज्जा और शुक्र का शोधन करता है। यह त्रिदोष—वात, पित्त और कफ का नाशक है। आंवला अपने शीत वीर्य के प्रभाव से रक्त की उष्णता और तीक्ष्णता को दूर करता है। यह रक्त के साथ मिश्रित विष और मल को नष्ट करके रक्त शुद्ध करता है। आंवला रक्त धातु के वर्ण को लाभान्वित करता है। यह रक्त के अनुरूप मांस धातु में प्रविष्ट होकर मांसस्थ अग्नि को प्रदीप्त तथा मांसस्थ मल को दूर करता है। आंवला अस्थियों के भीतर मज्जा और वीर्याशय में प्रवेश करके शुक्र धातु की शुद्धि करता है तथा नाड़ी-मंडल को सुदृढ़ बनाता है। आंवले के प्रयोग से शरीर के मृत और मलिन परमाणुओं का निष्कासन एवं शुद्ध परमाणुओं का निर्माण होता है।

चक्कर आना

आंवला और धनिया—दोनों दस-दस ग्राम लेकर थोड़े से पानी में भिगोकर रात भर के लिए रख दें। सुबह उस पानी में मिश्री मिला-छानकर पिएं। तीन-चार दिनों तक ऐसा करने से चक्कर आना बंद हो जाता है।

हृदय की दुर्बलता

आंवले के मुरब्बे को चांदी के असली वरक में लपेटकर खाने से हृदय की दुर्बलता दूर होती है। इससे हृदय के सभी रोग नष्ट हो जाते हैं तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है। जिन बालकों को पढ़ा हुआ पाठ याद नहीं रहता अथवा वृद्धावस्था में जिनकी याददाश्त कमजोर हो, उनके लिए आंवले का मुरब्बा हितकारी है।

मूत्रकृच्छ्र

ताजे आंवलों का रस सौ ग्राम तथा शहद पचास ग्राम—दोनों को मिलाकर दिन में दो बार पीने से पेशाब की जलन दूर होगी। पेशाब खुलकर आएगा।

सफेद बाल

आंवला और आम की गुठली—दोनों को समान मात्रा में पीसकर बालों में लेप करने से सफेद बाल काले, घने, मुलायम तथा चमकदार हो जाते हैं।

रक्तपित्त

रक्तपित्त रोग में दही के साथ आंवले का प्रयोग करना लाभदायक है।

अम्लपित्त

शक्कर के साथ आंवले का प्रयोग करना अम्लपित्त में गुणकारी है।

बहुमूत्र

आंवले की गुठली के अंदर बीज होते हैं। उन बीजों का चूर्ण शहद और शक्कर के साथ प्रयोग करने से श्वेत एवं रक्त प्रदर में लाभ होता है। इन बीजों का चूर्ण शहद के साथ चाटना बहुमूत्र में काफी हितकर है।

प्यास की अधिकता

यदि गरमी के दिनों में अधिक प्यास सताए, रक्त के भीतर तेजी हो और बलगम का असर हो, तो सौ ग्राम सूखे आंवले को मिट्टी के किसी पात्र में डालकर उसे पानी से भर दें। चार घंटे बाद जब भी प्यास लगे, उसमें से थोड़ा-सा पानी पी लें। इस क्रिया से प्यास की अधिकता कम हो जाएगी। यदि दूध पीने वाले छोटे बच्चों को गरमी के दिनों में दस्त लग जाएं तथा अधिक प्यास की शिकायत हो, तो उन्हें भी यही पानी चम्मच द्वारा पिलाएं।

शारीरिक दुर्बलता

प्रातःकाल आधा कप ताजे आंवले के रस में दो चम्मच शहद और आधा कप पानी मिलाकर पिएं। इससे थके हुए ज्ञान-तंतुओं को उत्तम पोषण मिलता है। इसे कुछ दिन नित्य पीने से शरीर की दुर्बलता दूर होकर नई शक्ति आ जाती है। एक चम्मच आंवले के चूर्ण में दो चम्मच शहद मिलाकर चाटें और ऊपर से दूध पिएं। इससे स्वास्थ्य सदैव अच्छा बना रहता है तथा शारीरिक दुर्बलता दूर होती है।

मधुमेह

सूखे आंवले तथा जामुन की गुठली की मींग—दोनों का समभाग लेकर चूर्ण बना लें। प्रतिदिन प्रातःकाल निहारमुंह सात ग्राम चूर्ण का सेवन गाय के दूध अथवा पानी के साथ करने से मधुमेह रोग ठीक हो जाता है।

अतिसार

सूखे आंवलों को पानी में भिगोकर पीस लें। फिर उनमें थोड़ा-सा नमक मिलाकर मटर के दाने के बराबर गोलियां बना-सुखाकर रखें। प्रतिदिन एक-एक गोली सुबह-शाम खाने से अतिसार दूर होकर मेदा शक्तिशाली बनता है।

नकसीर

आंवले का जल पिलाने या आंवलों को जल में पीसकर मस्तक, तालु तथा नाक पर लेप करने से नाक से रक्त गिरना बंद हो जाएगा।

दृष्टिमांद्य

आंवले के रस में कृष्ण सर्पवसा और शहद मिलाकर नेत्रों में आंजने से दृष्टिमांद्य दूर होकर नेत्र-ज्योति बढ़ती है। रात को एक गिलास जल में छह ग्राम सूखा आंवला भिगो दें। प्रात:काल इस जल को कपड़े से छानकर नेत्रों को धोएं। इससे नेत्रों के अनेक रोग दूर होकर नेत्र-ज्योति बढ़ जाएगी। इसी के साथ एक चम्मच आंवले का चूर्ण रात में भोजन के बाद जल से लें। काफी लाभ होगा।

दमा

आंवले के रस में पीपल का चूर्ण और शहद मिलाकर सेवन करने से दमा रोग में काफी लाभ होता है।

कब्ज

रात को सोते समय एक चम्मच पिसा हुआ आंवला जल या दूध के साथ लेने से प्रात:काल शौच खुलकर आता है। इससे पेट साफ होकर कब्ज दूर हो जाता है।

हैजा

सूखा आंवला और काला नमक—दोनों को समान मात्रा में पीस लें। आधा चम्मच चूर्ण जल के साथ लेने से हैजे का दस्त तुरंत बंद हो जाता है।

वमन

यदि गर्भावस्था में किसी महिला को अत्यधिक वमन की शिकायत हो, तो आंवले का मुरब्बा खाने से लाभ होता है।

शीघ्रपतन

यदि कुप्रवृत्ति के कारण वीर्य पतला हो गया हो अथवा शीघ्रपतन हो, तो आंवले का चूर्ण और पिसी हल्दी का समभाग घी में भूनकर उसमें उतनी ही मिश्री मिलाएं। इस मिश्रण की एक-एक चम्मच सुबह-शाम गरम दूध के साथ फंकी लें। कुछ ही दिनों में वीर्य गाढ़ा होकर शीघ्रपतन का दोष समाप्त हो जाएगा।

पथरी

सूखे आंवले को पीसकर चूर्ण बना लें। फिर पांच ग्राम चूर्ण मूली के रस के साथ सेवन करने से मूत्राशय की पथरी में काफी लाभ होता है।

रूखी त्वचा

पिसे हुए आंवले को जल में मिलाकर शरीर पर मलने से रूखी त्वचा साफ, चिकनी और मुलायम होकर आभायुक्त हो जाती है।

मूत्रांग में जलन

जिस स्त्री के मूत्रांग में जलन हो, वह आंवले के ताजे रस में चीनी मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल पिए। इससे मूत्रांग की जलन दूर होती है।

प्रमेह रोग

दो चम्मच शहद में दो चम्मच आंवले का रस मिलाकर सेवन करें। इससे प्रमेह रोग और हर प्रकार की दुर्बलता दूर होती है।

प्रदर रोग

तीन ग्राम आंवले के चूर्ण में छह ग्राम शहद मिलाकर नित्य एक बार तीस दिनों तक खाने से श्वेत प्रदर में लाभ होता है।

रक्तचाप

प्रतिदिन प्रातःकाल आंवले के मुरब्बे में चांदी का वरक लगाकर खाने से उच्च रक्तचाप यानी हाई ब्लडप्रेशर ठीक हो जाता है।

गला बैठना

पिसे हुए सूखे आंवले की एक चम्मच फंकी लेने से बैठा गला खुल जाता है और आवाज भी साफ हो जाती है।

हकलाना-तुतलाना

जो बच्चा तुतलाकर अथवा हकलाकर बोलता हो, उसे प्रतिदिन आंवला चबाना चाहिए। कुछ ही दिनों में जुबान पतली होकर आवाज साफ हो जाएगी।

बवासीर

सूखे आंवले को बारीक पीस लें। एक छोटा चम्मच चूर्ण सुबह-शाम छाछ या गोदुग्ध के साथ लेने से खूनी बवासीर में आराम मिलता है।

कुष्ठ रोग

एक चम्मच आंवले का चूर्ण जल द्वारा नित्य सेवन करने से कुछ ही दिनों में कुष्ठ रोग दूर हो जाता है।

रक्तस्राव

यदि शरीर का कोई अंग कट जाने से रक्त बहने लगा हो, तो आंवले का रस लगाने से रक्त तुरंत बंद हो जाता है।

पायरिया

आंवले को जलाकर उसमें सेंधा नमक मिलाकर पीस लें। इसमें सरसों का तेल मिलाकर मंजन करने से मसूड़ों से रक्त आना बंद हो जाता है।

बिस्तर पर पेशाब करना

एक ग्राम पिसा आंवला, एक ग्राम पिसा जीरा और दो ग्राम पिसी मिश्री—तीनों को मिलाकर जल के साथ फंकी लें। ऊपर से शीतल जल पिएं। इससे बिस्तर पर पेशाब करने की शिकायत दूर हो जाएगी।

जीर्ण ज्वर

सूखे आंवले को मूंग की दाल में पकाकर खाने से जीर्ण ज्वर दूर होता है।

संधिवात

एक गिलास जल में पच्चीस ग्राम सूखे आंवले और पचास ग्राम देशी गुड़ डालकर उबालें। जब चौथाई जल शेष रह जाए, तो इसे छानकर दो बार पिएं। इस अवधि में बिना नमक की रोटी और दाल में सेंधा नमक एवं काली मिर्च डालकर खाएं। संधिवात रोग दूर हो जाएगा।

अधिक पसीना

जिसके हाथ-पांव में बहुत पसीना आता हो, वह प्रातः और सायं एक-एक चम्मच आंवले के चूर्ण में शहद मिलाकर चाटे।

बिच्छू का विष

आंवले के वृक्ष की छाल को जल में पीसकर बिच्छू के दंश वाले स्थान पर लगाएं। काफी लाभ होगा।

चेचक

यदि चेचक निकलने के बाद शरीर में जलन और खुजली हो, तो सूखे आंवले को पानी में उबालकर ठंडा होने पर शरीर को धोएं। काफी लाभ होगा।

आम

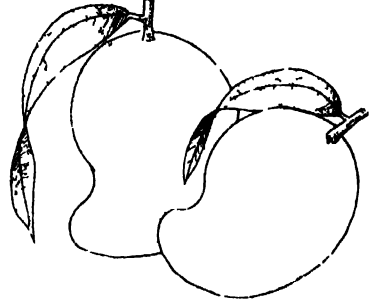
आम जगत् प्रसिद्ध है। इसके समान कोई अन्य फल नहीं है। इसीलिए इसे फलाधिराज की संज्ञा से अभिहित किया जाता है। यह ग्रीष्म ऋतु का आकर्षक फल है। इसे सभी लोग बड़े चाव से खाते हैं। आम के वृक्ष की प्रत्येक वस्तु—जड़, टहनी, तना, बौर, कोंपल, पत्ता, गोंद, छाल, फूल, फल, छिलका, गुठली एवं लकड़ी आदि औषधि के निर्माण में बहुत उपयोगी होती है।

कच्चा आम—कच्चे आम को कैरी या अंबिया कहते हैं। यह कसैला, खट्टा, रुचिकारक तथा वात-पित्त उत्पन्न करने वाला होता है। बड़ा एवं कच्चा आम खट्टा, रूखा तथा त्रिदोष और रक्त विकार पैदा करता है।

पका आम—पका आम मीठा, वीर्यवर्धक, चिकना, बलकारी, सुखदायक,

हृदय को प्रिय, वर्ण को उत्तम करने वाला और शीतल होता है। यह पित्तकारक नहीं है। कसैले रस वाला आम कफ, अग्नि और वीर्य की वृद्धि करता है। यदि आम वृक्ष पर पका हो, तो भारी, वातनाशक, मीठा, खट्टा और पित्तं को कुपित करता है।

कलमी आम—इसे मालदह और राजाम्र भी कहते हैं। यह कसैला, स्वादिष्ट, स्वच्छ, शीतल, भारी, ग्राही और रूखा होता है। यह अतिसार, कब्ज, अफरा और बादी करता है, किन्तु कफ एवं पित्त को नष्ट करता है।

कोशम्भ आम—इसे जंगली आम कहते हैं। इसके वृक्ष आम के समान होते हैं, किन्तु पत्ते और फल छोटे होते हैं। इसका कच्चा फल ग्राही, वातनाशक, अति खट्टा, गरम, भारी और पित्तकारी होता है। पका फल अग्नि को दीप्त करने वाला, रुचिकारक, हल्का और गरम होता है। यह वमन, अनिद्रा, यक्ष्मा, कफ तथा बादी को नष्ट करता है।

आम की अनेक जातियां होती हैं; यथा—गुलाब जामुन, बम्बइया, दशहरी, सिपिया, हाफ्फूस, पायरी, सफेदा, लंगड़ा, नीलम, कृष्णभोज, राजभोग, मोहनभोग, गुलाबखास, फजरी, मालदह और पुजफरू आदि।

आम का रस—आम का रस बलदायक, भारी, वातनाशक, दस्तावर, हृदय को प्रिय, तृप्ति करने वाला, अत्यंत पुष्टिकारक और कफ की वृद्धि करने वाला है। दूध के साथ आम का सेवन करने पर वह बादी और पित्त का नाश करता है तथा रुचिकारक, बलकारी एवं वीर्यवर्धक होता है। यह स्वाद में बहुत अच्छा, मीठा और शीतल होता है। आम खाकर दूध पीना लाभप्रद है।

अमचूर—कच्चे आम का ऊपर का छिलका छीलकर फेंक दिया जाता है और गूदे की फांकें धूप में सुखा ली जाती हैं। इन फांकों को ही अमचूर कहते हैं। अमचूर खट्टा, कसैला, स्वादिष्ट, दस्तावर और कफ तथा बादी को नष्ट करने वाला होता है। अमचूर की खटाई डालने से तरकारियां स्वादिष्ट बनती हैं।

अमावट—पके हुए आमों का रस निकालकर, कपड़े पर डालकर सुखा लेते हैं। ज्यों-ज्यों रस सूखता जाता है, त्यों-त्यों उस पर पुनः रस डालते जाते हैं। इस तरह बारंबार रस डालने से एक के ऊपर एक परत जमती जाती है। इसी को अमावट, अम्रावत या आम पापड़ कहते हैं। यह दस्तावर, रुचिकारक, हल्का तथा प्यास, वमन और पित्त को नष्ट करने वाला होता है।

आम का फूल—आम के बौर को ही फूल कहते हैं। यह रुचिकारक, ग्राही और वातकारक होता है। यह अतिसार, कफ, पित्त और प्रमेह का नाश करता है।

आम की गुठली—आम का बीज ही आम की गुठली कहलाती है। यह

कसैली, कुछ खट्टी और कुछ मीठी होती है। आम की गुठली वमन, अतिसार और हृदय की जलन का नाश करती है।

आम के नए पत्ते—आम के नए पत्ते रुचिकारक, कफ और पित्त का नाश करने वाले तथा मंगल रूप होते हैं। यह उंत्सवों और त्योहारों पर डोरियों में पिरोकर घर के द्वारों पर लटकाए जाते हैं। इनको देखने से चित्त प्रसन्न होता है।

आम का अचार—आम से अनेक प्रकार के अचार, अचारी और मुरब्बे आदि तैयार किए जाते हैं। पके आमों के रस से आम्रपाक नामक मजेदार, पुष्टिदायक और बलवर्धक पाक तैयार किया जाता है।

अधिक आम खाने से हानि—अधिक आम खाने से मंदाग्नि, विषम ज्वर, रक्त विकार, दस्त, कब्ज और नेत्र रोग हो जाते हैं, इसलिए अधिक मात्रा में आम नहीं खाना चाहिए। अधिकतर दोष खट्टे आमों से होते हैं, मीठे आम से नहीं।

दोषनाशक उपाय—यदि किसी ने बहुत आम खा लिए हों, तो वह सोंठ या काला नमक और जीरा खा ले। इससे आम का दोष दूर हो जाएगा।

संग्रहणी

गरम दूध को ठंडा करके, उसमें पके आम का गूदा मिलाकर एक माह तक सेवन करने से संग्रहणी रोग ठीक हो जाता है।

प्लीहा वृद्धि

पके आमों के सौ ग्राम मीठे रस में बीस ग्राम शहद मिलाकर प्रतिदिन तीन सप्ताह तक सेवन करने से प्लीहा की वृद्धि ठीक हो जाती है।

खांसी

डाल के पके हुए आम को गरम राख में दबाकर भून लें। फिर उसे ठंडा करके चूसें। इससे खांसी ठीक हो जाएगी।

मधुमेह

आम एवं जामुन का रस—दोनों को समान मात्रा में मिलाकर कुछ सप्ताह तक पीते रहने से मधुमेह रोग ठीक हो जाता है।

पायरिया

आम की गुठली के अंदर की गिरी का मंजन नियमित करने से मसूड़ों से रक्त आना बंद हो जाता है। यह सभी प्रकार के दंत रोगों में उपयोगी है।

शारीरिक दुर्बलता

आम के सेवन से शरीर में रक्त की वृद्धि होती है, नवशक्ति का संचार होता है तथा शरीर मोटा हो जाता है। रेशे वाला आम अधिक लाभकारी, कब्जहारी और

सुपाच्य होता है। आम खाकर दूध पीने से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है। इससे यकृत को शक्ति मिलती है और पेट साफ रहता है।

लू लगना

कच्चे आम को भूनकर उसके गूदे में उचित मात्रा में पानी, सेंधा नमक और पिसी काली मिर्च डालकर पीने से शरीर की गरमी तथा लू शांत हो जाती है।

पौरुष वृद्धि

दो-तीन महीने तक संध्या के समय पके आमों के रस में दूध और चीनी मिलाकर पीने से वात संस्थान के अनेक रोग दूर हो जाते हैं। पौरुष शक्ति में वृद्धि होतो है। शरीर स्वस्थ और मोटा हो जाता है।

उदर कृमि

आम की गिरी का आठ-दस ग्राम चूर्ण गुनगुने पानी के साथ रात को सोते समय खाने से पेट के कृमि समाप्त हो जाते हैं।

अतिसार

आम की भुनी हुई गिरी (गुठली के अंदर का भाग) में नमक मिलाकर खाने से अतिसार शुरू हो जाते हैं तथा पेट को शक्ति मिलती है। परंतु आम की गिरी को पानी में बारीक पीसकर नाभि पर लेप करने से अतिसार बंद हो जाते हैं।

मिट्टी खाना

आम की सूखी गिरी को बारीक पीसकर पानी के साथ खिलाने से बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छूट जाती है।

सूखा रोग

पिसे हुए अमचूर में शहद मिलाकर कुछ दिनों तक नियमित रूप से रोगी बच्चे को चटाने से सूखा रोग दूर हो जाता है।

वमन

आम का रस, गुलाब का अर्क, ग्लूकोज तथा कैल्शियम-वाटर—इन सभी को बीस-बीस ग्राम की मात्रा में मिलाकर एक खुराक तैयार करें। इस प्रकार दिन में तीन बार लेने से गर्भवती स्त्री के वमन में आशातीत लाभ होता है।

बिच्छू का विष

ततैया, बिच्छू, मकड़ी, चूहा, नेवला या पागल कुत्ते के काटने पर आम की गुठली को पानी में घिसकर पीड़ित स्थान पर लगाने से दाहकता शांत हो जाती है।

बिवाई

अमचूर या कच्चे आम की चटनी (नमक और मिर्च रहित) का लेप करने म पैरों में बिवाइयों का फटना दूर हो जाता है।

मस्तिष्क की दुर्बलता

आम का रस आधा गिलास, दूध चौथाई गिलास, अदरक का रस एक चम्मच तथा चीनी स्वादानुसार—इन सबको मिलाकर दिन में एक बार पिएं। इससे मस्तिष्क की कमजोरी दूर हो जाती है।

यक्ष्मा

एक कप आम के रस में साठ ग्राम शहद मिलाकर गाय के दूध के साथ सुबह-शाम पिएं। एक माह में ही यक्ष्मा रोग दूर हो जाएगा।

अनिद्रा

रात को भोजन के बाद आम खाकर दूध पीने से अनिद्रा दूर होती है।

हाथ-पैरों में जलन

आम की बौर को रगड़ने मात्र से ही हथेलियों तथा पैर के तलवों की जलन का शमन हो जाता है।

अंड वृद्धि

पच्चीस ग्राम आम के पत्ते और दस ग्राम सेंधा नमक—दोनों को बारीक पीसकर, हल्का गरम करके लेप करने से अंड वृद्धि रुक जाती है।

प्रदर रोग एवं रक्तातिसार

पच्चीस ग्राम आम की भुनी-पिसी गिरी को नीबू के रस में घोट लें। फिर उसमें काला नमक तीन ग्राम और अजवायन दस ग्राम मिलाकर बारीक चूर्ण बनाएं। दो ग्राम चूर्ण का सेवन गरम पानी के साथ दोनों समय भोजन के बाद करें। इससे रक्त प्रदर, रक्तातिसार एवं आमातिसार में लाभ होगा।

मासिकधर्म

पके हुए आम की गिरी को भूभल में भूनकर खाते रहने से गर्भाशय शुद्ध होकर मासिकधर्म ठीक समय पर होने लगता है। इससे बांझपन दूर होता है और स्त्री गर्भधारण करने में सक्षम हो जाती है।

अतिसार और ज्वरातिसार

आम की मींगी और कुटकी—दोनों एक-एक ग्राम लेकर, काढ़ा बनाकर उसमें थोड़ी सोंठ मिलाकर पीने से अतिसार एवं ज्वरातिसार का शमन होता है।

हैजा

पच्चीस ग्राम आम के छिलके को दो सौ ग्राम दही में घोटकर उसमें थोड़ा-सा नमक और कपूर मिलाकर हैजे के रोगी को देने से लाभ होता है।

प्लेग

इस रोग की प्रतिरोधक औषधि के रूप में कच्चे आम को उबालकर उसके गूदे में उचित मात्रा में जल और मीठा मिलाकर सेवन करना हितकारी है।

प्रमेह रोग

पचास ग्राम पिसे हुए आम के छिलकों में दस बारह ग्राम चूने का पानी मिलाकर नियमित रूप से सुबह-शाम रोग दशानुसार कुछ दिनों तक लेने से मूत्र क साथ मवाद आना तथा जलन की तीव्रता नष्ट हो जाती है।

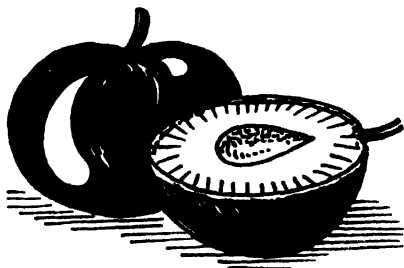
पित्त ज्वर

आम के वृक्ष की जड़ को हाथ पर बांधने से पित्त ज्वर दूर हो जाता है।

मुंह की दुर्गंध

आम की टहनी से दातुन करने पर मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है।

आलूबुखारा

आलूबुखारे के वृक्ष अधिकतर बलख बुखारे तथा सिंहलद्वीप में होते हैं। इसके वृक्षों की ऊंचाई साधारण होती है, परंतु वे झाड़दार होते हैं। इसका गुठली रहित शुष्क फल औषधि के काम में आता है। आलूबुखारा खट्टे-मीठे स्वाद वाला होता है। इसके अंदर की गुठली बादाम की भांति होती है। यह धातुवर्धक होता है। यह उष्ण प्रकृति वालों के लिए अत्यंत लाभप्रद है। आलूबुखारा खाली पेट खाने से अम्ल, शीत, अभिष्यंदि, पाचक और मृदु रेचक है। शरीर की रुक्षता तथा पित्त की अधिकता में यह काफी हितकर होता है। आलूबुखारा विटामिन-सी का अच्छा स्रोत है।

अतिसार

आलूबुखारा मलावरोधक है और कब्ज भी नहीं करता, इसलिए अतिसार में इसका सेवन हितकारी है।

कब्ज

आलूबुखारा कब्ज दूर करता है और दस्त साफ लाकर भूख बढ़ाता है।

पीलिया

आलूबुखारा ठंडा और सुपाच्य है। प्रतिदिन थोड़ी मात्रा में इसका सेवन करने से पीलिया रोग दूर हो जाता है।

कंठ सूखना

आलूबुखारा चूसने से गले की खुश्की मिट जाती है।

प्यास की अधिकता

आलूबुखारे को मुंह में रखने से प्यास की अधिकता मिट जाती है।

रक्त की कमी

आलूबुखारा खाने से शरीर में रक्त की कमी दूर होती है। इसका प्रतिदिन सेवन करने से कृशांगता एवं आलस्य नष्ट होता है।

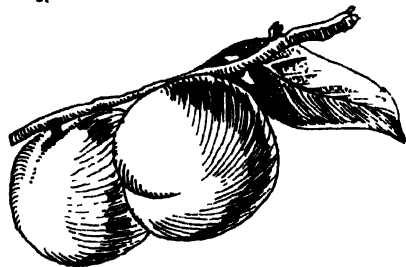
हाथ-पैरों में जलन

ताजा-ठंडा आलूबुखारा खाने से हाथ-पैरों की जलन, नेत्रों में गरमी के कारण उत्पन्न लालिमा एवं प्यास की अधिकता आदि रोगों से मुक्ति मिलती है।

यकृत की दुर्बलता

सूखा आलूबुखारा खाने से यकृत की कमजोरी दूर हो जाती है।

आड़ू

आड़ू गरमियों का फल है। इसके वृक्ष की पत्तियां चमकदार हरे रंग की, संकरे आकार वाली और नुकीली होती हैं। आड़ू के फूल प्राय: दो-तीन के समूह में खिलते हैं। वहीं से आड़ू का विकास होता है। फल के पकने पर बाहर का भाग गूदेदार, लालिमायुक्त और रसीला होता है, जबकि उसके अंदर कठोर गुठली होती है। उस गुठली में से गिरी निकलती है।

आड़ू एक प्रकार की हल्की खटास लिए होता है। इसमें विटामिन-सी की भी कुछ मात्रा होती है। इसको खाने से शरीर में ठंडक पहुंचती है, चित्त प्रफुल्लित हो उठता है और मस्तिष्क को शांति प्राप्त होती है। इसके सेवन से भी अनेक प्रकार के रोगों का शमन हो जाता है।

मंदाग्नि

यदि गरमी के कारण भूख कम लगती हो, अपानवायु बार-बार आने पर भी

पेट में भारीपन रहता हो और हर समय शरीर में थकान-सी अनुभव हो, तो आड़ू का सेवन करना बहुत हितकर होता है।

कफ एवं पित्त विकार

कफ और पित्त की विकृति होने पर आड़ू का सेवन करें। इससे अन्य बहुत से रोगों का शमन हो जाता है।

शारीरिक दुर्बलता

नियमित रूप से आड़ू खाने से ज्वर के कारण आई शारीरिक दुर्बलता दूर होकर व्यक्ति में नवीन स्फूर्ति का संचार होता है और जठराग्नि तीव्र होती है।

अंगूर

आयुर्वेद की दृष्टि से अंगूर शांतिप्रद, स्वरशोधक; ज्वर, तृषा, दाह, श्वास एवं कासनाशक तथा नेत्र-ज्योतिवर्धक है। यह पाक में मधुर, मृदु रेचक, अग्नि प्रदीपक तथा मानव देह के लिए परम उपकारी है। अपच, कब्ज, वायु विकार, कृशांगता, रक्त विकार, सिर दर्द, पेट दर्द, बेहोशी के दौरे, चक्कर तथा यक्ष्मा रोग में अंगूर का रस देना हितकारी है। यह रोगों को दूर करके शरीर को बलिष्ठ बनाता है।

अंगूर स्वस्थ मनुष्य का पूर्ण आहार और रोगी मनुष्य का शक्तिदायक पथ्य है। आमाशय के घाव, कैंसर, अपेण्डिसाइटिस, संधिवात, पायरिया, उपदंश तथा फेफड़े से संबंधित रोगों में अंगूर को पथ्य के रूप में दिया जाता है। पका अंगूर दस्तावर, शीतल, पुष्टिकारक, भारी स्वर को उत्तम करने वाला तथा वीर्य की वृद्धि करने वाला है। कच्चा अंगूर उपर्युक्त गुणों के विपरीत तथा भारी होता है।

अंगूर श्रमहर, स्निग्ध तथा स्वादिष्ट होता है। यह प्यास, दाहयुक्त पीड़ा तथा कोष्ठबद्धता में लाभप्रद है। इसके पत्ते कसैले होने से अतिसार में देने के योग्य हैं। अंगूर मधुमेह रोग में हानिप्रद है। जो लोग संग्रहणी से ग्रस्त हों, उन्हें भी अंगूर नहीं खाना चाहिए। ग्रीष्म ऋतु एवं वर्षाकाल में जब बच्चों को फुंसियां एवं फोड़े अधिक निकलते हैं, उस समय अंगूर बच्चों के लिए हानिकारक होते हैं।

मासिकधर्म

महिलाओं के मासिकधर्म की प्रक्रिया में अनियमितता आ जाने अथवा अन्य कारणवश उन्हें विविध प्रकार की व्याधियां हो जाती हैं; जैसे—कब्ज, सिर दर्द,

चक्कर आना, अफरा, अचेतावस्था, अपच और वायु विकार आदि। इन सबसे मुक्ति पाने के निमित्त रोगी महिला को दिन में दो बार बीस-पच्चीस ग्राम अंगूर का ताजा रस कुछ दिनों तक नियमित रूप से पीना चाहिए।

पलकों का गिरना

अंगूर का रस कलई के बर्तन में डालकर आग पर पकाएं। जब पककर रस गाढ़ा हो जाए, तो उसे शीशी में भर लें। यह रस रात को सलाई द्वारा आंखों में लगाने से आंखों की खारिश एवं पलकों का गिरना आदि अनेक रोगों में लाभ होता है।

कान बहना

यदि कान में मवाद पड़ गया हो, तो खट्टे अंगूर का रस अग्नि पर गाढ़ा होने तक पकाकर शीशी में भर लें। आवश्यकता पड़ने पर इस रस में दुगुना शहद मिलाकर गुनगुना करें, फिर कान में डालें। मवाद का बहना बंद हो जाएगा।

नकसीर

मीठे अंगूर का रस नाक में चढ़ाने से नाक से गिरता रक्त बंद हो जाता है।

मूत्रावरोध

यदि मूत्र थोड़ा-थोड़ा रुक-रुककर आता हो अथवा बार-बार मूत्र-त्याग करने की इच्छा होती हो, तो अंगूर खाना बहुत लाभदायक रहता है। इसके सेवन से मूत्र खुलकर आता है और मूत्राशय की कमजोरी दूर हो जाती है।

गुदाशूल

अंगूर की बेल के बीस ग्राम पत्ते को पचास ग्राम ताजे जल में पीस-छानकर उसमें थोड़ा-सा लाहौरी नमक मिलाकर रोगी व्यक्ति को पिलाएं। गुदा का भयंकर दर्द भी इससे तत्काल ठीक हो जाएगा।

अम्लपित्त

खट्टी डकारें आना, पेट में जलन, मुंह में छाले, भोजन के बाद पेट में भारीपन एवं आहार का अच्छी तरह न पचना आदि लक्षणों में अस्सी ग्राम अंगूर को दस ग्राम सौंफ के साथ कूटकर एक पाव पानी में रात्रिकाल भिगो दें। प्रात:काल उसे मसलकर छान लें। तदनंतर मिश्री डालकर सेवन करें। शीघ्र लाभ होगा।

प्यास की अधिकता

अंगूर का रस पीने से प्यास की अधिकता कम हो जाती है।

पेट में जलन

अंगूर पचास ग्राम और आंवला पांच ग्राम—दोनों को रात्रिकाल एक कप पानी में भिगो दें। प्रात:काल इन्हें मसल-छानकर उसमें मिश्री मिलाकर पीने से पेट की जलन मिट जाती है। यह कब्ज में भी बहुत लाभदायक है।

कब्ज

रात को सोते समय सौ ग्राम अंगूर खाकर ऊपर से गरम दूध पीने पर प्रात:काल शौच साफ होता है और कब्ज दूर हो जाता है।

सिर दर्द

जिन लोगों को धूप में अधिक घूमना-फिरना पड़ता है, उन्हें उष्णता के कारण होने वाले सिर दर्द में अंगूर के रस या शर्बत में पानी मिलाकर पीना चाहिए। यह मानसिक परिश्रमजन्य सिर दर्द में भी लाभदायक होता है।

आधासीसी दर्द

जिन लोगों को आधासीसी दर्द हो, उन्हें अंगूर एवं धनिया को रात्रिकाल पानी में भिगोकर सुबह मसल-छानकर पीना लाभकारी होता है।

ज्वर

ज्वर की विभिन्न अवस्थाओं तथा उपद्रवों को शांत करने के लिए अंगूर उत्तम फल है। इससे शरीर की गरमी कम हो जाती है।

जी मिचलाना

मुंह सूखने एवं जी मिचलाने पर अंगूर का रस गरम करके नमक तथा काली मिर्च डालकर सेवन करना उपयोगी होता है।

खांसी

यदि सूखी खांसी आती हो, तो अंगूर के रस में मिश्री मिलाकर पिएं।

रक्तपित्त

शरीर के किसी भी भाग से रक्त निकलने की अवस्था में अंगूर के रस में शहद मिलाकर देना अथवा अंगूर का शर्बत पिलाना लाभदायक होता है।

शारीरिक दुर्बलता

प्रतिदिन अंगूर खाकर दूध पीने से चक्कर आना बंद होता है। इस प्रयोग से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है और सभी कार्यों में उत्साह बढ़ता है।

आंखों में जलन

अंगूर का रस दिन में दो-तीन बार सेवन करने से गरमी के कारण उत्पन्न आंखों की जलन नष्ट हो जाती है।

यक्ष्मा

अंगूर का सेवन करना यक्ष्मा रोग में लाभप्रद है। इससे शरीर में शक्ति आती

है, वह रोग से लड़ने में सक्षम हो जाता है, फिर यक्ष्मा के अन्य उपद्रव भी उत्पन्न नहीं होते। यदि होते हैं, तो उनका शमन हो जाता है।

नशा

यदि भांग, गांजा, चरस या धतूरा का नशा अधिक चढ़ गया हो, तो पचास ग्राम अंगूरों को पीसकर जल में मिलाकर छान लें। फिर इसमें जीरा, पिसी काली मिर्च और नमक मिलाकर प्रयोग करें। नशा शीघ्र उतर जाएगा।

घबराहट

अंगूर खाने से घबराहट दूर होती है और मन को बड़ी शांति मिलती है।

गुर्दे का दर्द

अंगूर की बेल के तीस ग्राम पत्तों को पीसकर पानी में मिला-छानकर स्वादानुसार सेंधा नमक डालकर पीने से गुर्दे के दर्द से मुक्ति मिल जाती है।

वात विकार

अंगूर का नित्य सेवन उन कारणों को दूर कर देता है, जिनसे वात रोगों की उत्पत्ति होती है। यदि नियमित रूप से ताजे अंगूर खाए जाएं, तो शरीर को वात विकारों से सदा के लिए मुक्ति मिल जाती है।

अन्य रोग

अंगूर का सेवन विविध रोगों में लाभदायक है। यह शक्ति की वृद्धि करने वाला, मन को तृप्त करने वाला तथा थकान को मिटाने वाला है। अंगूर हृदय रोग में हितकारी है। इससे शरीर की सूजन एवं मासिकधर्म की रुकावट भी नष्ट हो जाती है। अंगूर का सेवन रक्त को बढ़ाने वाला तथा मांसपोषक है। यह मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है और चेहरे के वर्ण को स्वच्छ एवं लाल कर देता है।

अंजीर

अपनी मधुरता और उष्णता द्वारा अंजीर आमाशय के समस्त विकारों को दूर करता है। इसकी प्रकृति अत्यंत शीतल होती है। यह सभी प्रकार के फलों में सबसे अधिक शरीर-पोषक माना जाता है। इसके गूदे में विशेष स्निग्धता युक्त उष्मा रहती है। यह शरीर के दोषों का शमन करता है, चेहरे पर तेज लाता है, रक्तपित्त नाशक है और बवासीर, संधिवात, पथरी तथा यकृत रोगों के लिए विशेष लाभकारी है। इसके सूखे फल ही प्रयोग किए

जाते हैं। इसकी लकड़ी अत्यंत पौष्टिक होती है, जिसका प्रयोग दाद और कुष्ठ रोगों में काफी किया जाता है। यद्यपि अंजीर खाने में पौष्टिक नहीं होते, किन्तु स्वास्थ्य के लिए श्रेष्ठ तथा बहुत बलदायक होते हैं।

बवासीर

दो सूखे अंजीर शाम को जल में भिगो दें और सुबह उन्हें खा लें। इसी प्रकार सुबह भिगोए अंजीर शाम को खाएं। दस दिन में खूनी बवासीर ठीक हो जाएगी।

कांच एवं कील आदि निगलना

यदि कोई बच्चा कांच या लोहे की कोई कील निगल ले, तो उसे अंजीर खिला दें। वह गुदामार्ग से बाहर निकल जाएगा।

सफेद दाग

अंजीर के पत्तों का रस लगाने से सफेद दाग का बढ़ना रुक जाता है।

नेवले का विष

अंजीर और मटर का सेवन करने से नेवले के दंश का विष उतर जाता है।

दाद

अंजीर का दूध लगाने से दाद नष्ट होता हैं।

फोड़े-फुंसियां

अंजीर को पीसकर लेप करने से फोड़े एवं बालतोड़ में लाभ होता है।

नकसीर

यदि किसी बालक या पुरुष की नाक से अनायास ही रक्त गिरने लगे, तो उसे अंजीर का सेवन कराना चाहिए।

रक्त की कमी

प्रतिदिन प्रात:काल दो-तीन अंजीरों का सेवन करने से शरीर में रक्त की कमी दूर होती है और अशुद्ध रक्त शुद्ध होता है।

मासिकधर्म

महिलाओं के मासिकधर्म के विकार, मस्तिष्क दौर्बल्य, शरीर की थकान, किसी भी कार्य में मन न लगने और तंद्रा-सी बने रहने पर चार-पांच अंजीर प्रतिदिन खाना लाभदायक होता है।

प्लीहा वृद्धि

पचास-साठ ग्राम सूखे अंजीर के दाने को जामुन के सिरके में डुबोकर तीन दिनों तक रखें। फिर चार दाने प्रतिदिंन खाएं। प्लीहा की वृद्धि दूर हो जाएगी।

प्यास की अधिकता

यदि पर्याप्त जल पीने के बाद भी प्यास शांत न हो, तो अंजीर का सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसका गुणधर्म तर और सुपाच्य होता है।

कब्ज

खाली पेट अंजीर का प्रयोग करने से कब्ज का रोग जड़ से चला जाता है। कुछ दिनों तक नियमित रूप से अंजीर का सेवन अवश्य करना चाहिए।

मधुमेह

मधुमेह के रोगियों को प्रतिदिन अंजीर खाना चाहिए।

चेचक

चेचक ठीक हो जाने के उपरांत भी कई दिनों तक शरीर की उष्णता पीड़ित करती है। उस उष्णता से मुक्ति पाने के लिए अंजीर का रस अत्यंत लाभप्रद है।

फेफड़ों की विकृति

जिन्हें फेफड़ों से संबंधित रोग हो, वे पांच अंजीर को आधा किलो जल में उबाल-छानकर रख लें। यह जल प्रातः और सायंकाल पीने से बहुत लाभ होगा।

वृद्धावस्था

दो-तीन सूखे अंजीर खाकर ऊपर से मिश्री मिला गुनगुना दूध पीना अत्यंत शक्तिवर्धक होता है। वृद्धावस्था में इसका सेवन अवश्य करना चाहिए।

दांत का दर्द

तीन-चार सूखे अंजीर रात को पानी में भिगो दें। ये अंजीर पानी को अपने अंदर जज्ब करके फूल जाएंगे। सुबह इन्हें खूब चबा-चबाकर खाएं। कुछ ही दिनों में दांत का दर्द आदि सभी दंत रोगों से मुक्ति मिल जाएगी।

दमा एवं बलगमी खांसी

अत्यधिक बलगम के कारण खांसी और दमा रोग से पीड़ित होने पर सूखे अंजीर का प्रयोग करें। यह बलगम को पिघलाकर पतला करता है, जिससे वह आसानी से निकल जाता है और दमा एवं बलगमी खांसी में आराम मिलता है।

शारीरिक दुर्बलता

यदि किसी कारणवश शरीर कृश, दुर्बल एवं शक्तिहीन हो गया हो, तो प्रतिदिन प्रातःकाल अंजीर को दूध के साथ खाएं। दो सप्ताह में ही शरीर में नई स्फूर्ति, नई कांति और नई शक्ति अपने पांव जमा लेगी।

जामुन

जामुन का फल बड़े बेर के आकार का होता है। इसका बाहरी छिलका कुछ काला-नीला अथवा जामुनी होता है। अंदर की गुठली सफेद और कुछ हरापन लिए होती है। आकृति भेद से इसके तीन प्रकार हैं। जो बेर नदी के किनारे पैदा होते हैं और बहुत छोटे होते हैं, उसे 'जल जामुन' कहते हैं। जिसके पत्ते आम के पत्तों के समान और आकार में मध्यम कोटि के होते हैं, उसे 'जामुन' कहा जाता है। जिसका वृक्ष बहुत ऊंचा और फैला हुआ होता है, जिसके पत्ते पीपल के पत्तों के समान चिकने एवं चमकदार होते हैं तथा फल दो-तीन इंच लंबे और एक-दो इंच मोटे होते हैं, उन्हें 'राज जामुन' कहा जाता है। लेकिन तीनों में समान योग्यता होने पर भी औषधि के निर्माण में राज जामुन को ही विशेष स्थान मिला है। इसके पत्ते, वृक्ष की छाल, गूदा और गुठली आदि सभी औषधि में काम आते हैं। इसमें विटामिन-सी, चीनी, प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट पाए जाते हैं।

जामुन में लौह तत्त्व बहुत अधिक होता है। प्लीहा एवं यकृत की वृद्धि में जामुन का सिरका बहुत लाभप्रद है। पुराने अतिसार में जामुन वृक्ष की छाल का ताजा रस श्रेष्ठ माना जाता है। दांतों एवं मसूड़ों के रोग में इसकी छाल के क्वाथ से कुल्ले करने पर बहुत लाभ होता है। बड़ी जामुन स्वादिष्ट, विष्टम्भी, भारी और रुचिकर होती है। छोटी जामुन का फल भी ऐसा ही होता है। यह विशेषकर दाह का नाश करता है। जामुन ठंडा और रूखा होता है, मगर रक्त एवं पित्त रोगों को दूर करता है तथा भूख बढ़ाता है। यह यकृत, प्लीहा, आमाशय और क्लोम को बल देता है, दांतों को मजबूत करता है, प्रमेह एवं दुर्बलता को नष्ट करता है, मधुमेह में लाभप्रद है तथा पित्त प्रकृति वाले व्यक्तियों के बालों को झड़ने से रोकता है।

पेचिश

जामुन की गुठली का चूर्ण दही के साथ खाने से पुरानी पेचिश भी ठीक हो जाती है। यह आंव तथा मरोड़ में भी लाभदायक है।

आमातिसार

जामुन के वृक्ष की छाल का तीन ग्राम कपड़छन चूर्ण खाकर ऊपर से चावल का धोवन पीने से आमातिसार शीघ्र ही मिट जाता है।

मधुमेह

जामुन और आम की गुठली का चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में कैथ का गूदा मिलाकर खाते रहने से मधुमेह समाप्त हो जाता है।

कान बहना

यदि कान में मवाद के साथ कीड़े भी हो गए हों, तो पके जामुन के फल और कोमल पत्तों का रस निकालकर कान में डालें। रोग नष्ट हो जाएगा। जामुन के मगज का तेल कान में डालने से भी कान का बहना बंद हो जाता है।

वमन

पित्तज वमन में रोगी को जामुन और आम के पत्तों का रस मिलाकर पिलाएं।

मुंह के छाले

जामुन की थोड़ी-सी छाल का काढ़ा बनाकर उसे छान लें। उससे कुल्ले करने पर मुख के छाले दूर होते हैं।

यकृत वृद्धि

जामुन का सिरका प्रयोग करने से यकृत वृद्धि में लाभ होता है। इससे यकृत को शक्ति मिलती है और भूख भी बढ़ जाती है।

पेट दर्द

पेट दर्द तथा वायुगोला रोग में जामुन का अरिष्ट लेना चाहिए। जामुन के रस में थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से भी पेट दर्द ठीक हो जाता है।

मासिकधर्म

जामुन के वृक्ष की ताजी छाल को जल में पीस--छानकर पीने से मासिकधर्म की गड़बड़ी दूर हो जाती है।

स्वप्नदोष

यदि स्वप्नदोष के कारण शरीर कमजोर पड़ गया हो, तो सायंकाल जामुन की गुठली का चार ग्राम चूर्ण जल के साथ पन्द्रह दिनों तक खाएं। किन्तु इन दिनों खटाई का सेवन न करें। स्वप्नदोष का विकार दूर हो जाएगा।

खून की उल्टी

यदि खून की उल्टियां आ रही हों, तो जामुन के रस में थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर पीने से शीघ्र लाभ होता है।

प्लीहा वृद्धि

जामुन का रस कपड़े में छानकर उसमें रस का छठा भाग सेंधा नमक

मिलाकर बोतल में भरकर सात दिनों तक रखा रहने दें। फिर पाच-दस ग्राम रस का सेवन नित्य प्रात:काल करने से प्लीहा वृद्धि में लाभ होता है।

प्रदर रोग

जामुन के वृक्ष की छाल को पानी में पका-निथारकर पीने से श्वेत और रक्त प्रदर रोग में काफी लाभ होता है।

अफरा

अफरा दूर करने के लिए जामुन के रस में नमक मिलाकर पीना चाहिए।

हैजा

जामुन का पांच ग्राम सिरका पानी में मिलाकर पीने से हैजे में लाभ होता है।

प्यास की अधिकता

अगर बार-बार पानी पीने पर भी प्यास न बुझे, तो जामुन के ताजे फल खाने से शीघ्र लाभ होता है।

बलगमी खांसी

जामुन की छाल का काढ़ा पीने से बलगमी खांसी में जल्दी आराम हो जाता है। यह काढ़ा संग्रहणी रोग म भी लाभदायक है।

कील-मुंहासे

खट्टे और गरम पदार्थों का सेवन बंद करने के साथ ही जामुन की गुठली को पानी में घिसकर चेहरे पर लगाएं। कील-मुंहासे और झाइयां दूर हो जाएंगी।

मोतियाबिंद

जामुन की गुठली का तीन ग्राम चूर्ण शहद के साथ प्रतिदिन चाटने और उसे आंखों में लगाने से मोतियाबिंद में लाभ होता है।

धातु दुर्बलता

जामुन के रस में गुलाब अर्क मिलाकर पोने से धातु दुर्बलता दूर होती है, चेहरे पर तेज आता है तथा वृद्धावस्था में पुन: यौवन की प्राप्ति होती है।

मूत्राशय की दुर्बलता

यदि मूत्राशय की दुर्बलता के कारण मूत्र रोकने से न रुकता हो, तो जामुन की गुठली का एक चम्मच चूर्ण दिन में तीन बार लेना चाहिए।

अतिसार

जामुन की गुठली की मींग, आम की गुठली की मींग तथा भुनी हुई छोटी

हरड़—तीनों का समभाग कूट-छानकर चूर्ण बना लें। तीन ग्राम चूर्ण सुबह-शाम छाछ के साथ सेवन करने से हर प्रकार के अतिसार में लाभ होता है।

रक्तातिसार

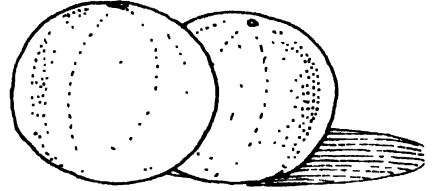
जामुन की गुठली की तीन ग्राम मींग को पानी में घिसकर सुबह-शाम सेवन करने से रक्तातिसार में लाभ होता है।

मसूड़ों में सूजन

जामुन की कोंपलों के काढ़े से कुल्ले करने पर दांतों का हिलना, मसूड़ों की सूजन, रक्त निकलना तथा दांतों का दर्द ठीक हो जाता है। इससे दांत और मसूड़े मजबूत भी हो जाते हैं। जामुन की सूखी छाल को जलाकर पीस-छान लें। फिर उसमें थोड़ा-सा काली मिर्च का चूर्ण और पिसा सेंधा नमक मिलाएं। प्रतिदिन इससे मंजन करने पर दांत साफ और मजबूत बनते हैं।

नीबू

दैनिक आहार में नीबू का विशेष महत्त्व है। नीबू की अनेक किस्में होती हैं, किन्तु उनमें जंभीरी और कागजी नीबू ही अधिक प्रसिद्ध हैं। इन्हें प्रत्येक ऋतु में प्रयोग किया जाता है। जंभीरी नीबू गरम, भारी और खट्टा होता है। यह वात, कफ, मलबंध, शूल, खांसी, वमन, प्यास, आम संबंधी दोष, मुख की विरसता, हृदय की पीड़ा, अग्नि की मंदता और कृमियों का

नाशक है। जंभीरी नीबू थोड़ा छोटा होता है। यह प्यास तथा वमन को नष्ट करता है, जबकि कागजी नीबू खट्टा, वातनाशक, दीपक, पाचक और हल्का होता है। यह कृमियों को नष्ट करने वाला, पेट दर्द में लाभकारी, अत्यंत रुचिकर और वात, पित्त, कफ तथा शूल रोग को मिटाने वाला है। त्रिदोष, अग्नि-क्षय, मिचली, नकसीर, बादी की पीड़ा तथा मंदाग्नि वालों को इसका प्रयोग करना चाहिए।

जंभीरी और कागजी नीबू के अतिरिक्त एक मीठा नीबू भी होता है, जिसे 'शर्बती नीबू' कहते हैं। शर्बती नीबू वात, पित्त, विष, सर्प का विष, रक्त विकार, शोक, अरुचि, प्यास और वमन का नाश करता है। लेकिन यह कफ संबंधी रोगों को बढ़ाता है तथा बल एवं पुष्टि की वृद्धि करता है। आयुर्वेदिक औषधियों में कागजी नीबू ही प्रयोग किया जाता है। इसमें विटामिन-सी बहुत मात्रा में होता है। साथ ही थायमिन, नियासिन एवं अधिकांश खनिज लवण भी होते हैं। यह स्कर्वी नामक रोग के लिए अमृत के समान है। नीबू में मौजूद सुक्रोस एवं फ्रकटोस महत्त्वपूर्ण शर्कराएं हैं। नीबू स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक उपयोगी फल है।

मंदाग्नि

नीबू के रस में थोड़ा-सा काला नमक और काली मिर्च मिलाकर पीने से मंदाग्नि रोग दूर होता है। नीबू को काटकर तथा नमक एवं काली मिर्च का चूर्ण लगाकर गरम करके चूसने से भी इस रोग में लाभ होता है। यदि कटे हुए नीबू पर थोड़ा-सा हिंग्वाष्टक चूर्ण डालकर गरम करके चूसा जाए, तो पेट का दर्द, सीने की जलन, खट्टी डकारें, वायु विकार एवं पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं।

जी मिचलाना

नीबू के रस में समभाग चीनी मिलाकर सेवन करने से पित्त की शांति होती है और जी मिचलाना बंद हो जाता है।

अजीर्ण

नीबू के ताजा रस में अदरक के टुकड़े और नमक डालकर भोजन के साथ सेवन करने से कफ का नाश होता है तथा अजीर्ण दूर होकर भूख बढ़ जाती है।

अम्लपित्त

संध्या के समय एक गिलास जल में एक नीबू का रस तथा शक्कर मिलाकर पीने से अम्लपित्त में काफी लाभ होता है।

मोटापा

प्रतिदिन सुबह-शाम एक गिलास पानी में नीबू का रस मिलाकर पीने से चर्बी छंट जाती है, जिससे मोटापा दूर होता है।

हैजा

जो व्यक्ति नीबू का रस भोजन के साथ लेते हैं, उन्हें कभी हैजा नहीं होता। हैजा हो जाने पर नमक के उबले पानी को ठंडा करके नीबू डालकर पिएं।

पीलिया

गन्ने के रस में नीबू का रस मिलाकर पीने से पीलिया रोग में लाभ होता है।

बालों का गिरना

यदि सिर के बाल टूटते हों अथवा उनमें जूं आदि पड़ गई हों, तो नीबू के रस द्वारा सिर की अच्छी तरह मालिश करनी चाहिए।

सफेद बाल

यदि सिर के बाल असमय ही सफेद हो गए हों, तो नीबू के रस में सूखे आंवले का चूर्ण मिलाकर सिर पर लेप करने से बाल काले, चिकने और चमकदार होंगे तथा बालों के अन्य दोष भी धीरे-धीरे समाप्त हो जाएंगे।

मोतियाबिंद

नीबू के रस में थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर दिन में दो बार पर्याप्त समय तक आंखों में लगाते रहने से प्रारंभिक मोतियाबिंद का बढ़ना रुक जाता है।

चकत्ते

नीबू के रस में समुद्रफेन मिलाकर रात को सोने से पहले चेहरे के चकत्तों पर लगाएं। कुछ ही दिनों में चेहरा साफ हो जाएगा।

कील-मुंहासे

नीबू के रस में चार गुनी ग्लिसरीन मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल चेहरे पर रगड़ते रहने से कील-मुंहासे आदि दूर होकर चेहरा कांतिवान हो जाता है।

पायरिया

प्रतिदिन मसूड़ों और दांतों पर नीबू का रस मलने से रक्त एवं मवाद का स्राव रुक जाता है। नीबू के रस को जल में मिलाकर कुल्ले करने से दांतों के अनेक रोग दूर हो जाते हैं। नीबू के ताजे छिलके को दांतों पर रगड़ने से वे साफ, सुंदर और चमकदार होते हैं। नीबू के छिलके को सुखा-पीसकर मंजन करने से दांत मजबूत हो जाते हैं। नीबू के रस में सरसों का तेल तथा पिसा नमक मिलाकर मंजन करने से दांतों के समस्त रोग दूर होकर वे मजबूत और चमकदार होते हैं।

नकसीर

नाक के दोनों नथुनों में दो-दो बूंद नीबू का ताजा रस टपकाने से नाक से रक्त का गिरना तत्काल बंद हो जाता है।

जुकाम

गुनगुने जल में नीबू का रस डालकर पीने से जुकाम ठीक हो जाता है।

सिर दर्द

नीबू के दो टुकड़े कर लें। उन्हें हल्का गरम करके मस्तक और कनपटियों पर लगाकर रोगी को हवा से बचाएं। सिर दर्द से मुक्ति मिल जाएगी। गरम चाय में दूध के स्थान पर नीबू का रस डालकर पीने से भी सिर दर्द दूर हो जाता है।

चक्कर आना

यदि सिर में चक्कर आने का कारण वायु विकार हो, तो नियमित रूप से कुछ दिनों तक गरम पानी में नीबू निचोड़कर पिएं।

कफ विकार

यदि फेफड़ों में कफ जम गया हो तथा खांसी-जुकाम पुराने हो गए हों, तो

भीगे कपड़े में नीबू को लपेटकर भूभल में गरम करें। फिर उसे निचोड़कर उसमें शहद मिलाकर चार-पांच ग्राम दिन में दो-तीन बार चाटने पर कफ सरलता से निकल जाता है। यदि खांसी में कफ पतला निकलता हो, तो यह प्रयोग न करें।

गले की सूजन

नीबू के रस में गरम पानी मिलाकर गरारे करने से गले की सूजन तथा गले का बैठना आदि रोग दूर हो जाते हैं।

दाद

नीबू के रस में नौसादर को पीसकर दाद पर कुछ दिनों तक लगाते रहने से दाद जल्दी ठीक हो जाता है।

वमन

काली मिर्च और नमक को नीबू पर छिड़ककर चूसने से जी मिचलाना रुक जाता है और वमन नहीं होता। यदि शिशु दूध उलटता हो, तो ताजे जल में नीबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर पिलाना चाहिए।

प्लीहा वृद्धि

कागजी नीबू के दो टुकड़े करके आग पर सेंक लें। फिर उसमें पिसा काला नमक और काली मिर्च बुरककर चूसते रहें। प्लीहा वृद्धि ठीक हो जाएगी।

रक्तचाप

किसी भी प्रकार के नीबू के रस का प्रयोग करने से रक्तवाहिनियां कोमल और लचकदार हो जाती हैं। इससे हृदय के फेल होने का भय नहीं रहता और उच्च रक्तचाप सामान्य बना रहता है।

बिच्छू का विष

नीबू के टुकड़े पर पिसा नमक बुरककर पीड़ित स्थान पर रगड़ने से बिच्छू, मकड़ी और मधुमक्खी के विष की जलन शांत हो जाती है।

यक्ष्मा

यक्ष्मा की प्रारंभिक अवस्था में नीबू का बीस ग्राम रस एक गिलास गरम पानी में मिलाएं। फिर तुलसी के ग्यारह पत्ते, हींग, नमक तथा जीरा डालकर कुछ दिनों तक नित्य तीन बार पिलाते रहने से हर समय रहने वाला ज्वर ठीक हो जाता है तथा यक्ष्मा के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

रक्तस्राव

यदि मूत्राशय, गुर्दे, फेफड़े या आमाशय से रक्त निकल रहा हो, तो ताजे जल में नीबू का रस निचोड़कर दिन में तीन-चार बार रोगी को पिलाना चाहिए।

दमा

नीबू का रस, अदरक का रस और शहद—तीनों वस्तुओं को उचित मात्रा में *गरम पानी में मिलाकर पीते रहने से दमा में काफी लाभ होता है। यह उदर रोग, हृदय रोग तथा उच्च रक्तचाप आदि में भी लाभप्रद है।*

कब्ज

रात को सोते समय गरम पानी में नीबू का रस मिलाकर पीने से कब्ज दूर होता है और प्रात:काल शौच खुलकर आता है।

बवासीर

कपड़े में छने नीबू के दो ग्राम रस में जैतून का समभाग तेल मिलाएं। फिर उसे ग्लिसरीन-सीरिंज द्वारा रात में कुछ समय तक गुदा में प्रवेश कराते रहने से बवासीर की जलन और पीड़ा शांत हो जाती है। शौच में कष्ट नहीं होता तथा मस्से भी कम होने लगते हैं। ताजे जल में नीबू का रस डालकर पीने अथवा गरम दूध में आधे नीबू का रस मिलाकर तीन-तीन घंटे के अंतराल पर रोगी को पिलाते रहने से रक्तस्रावी बवासीर में काफी लाभ होता है।

इंफ्लूएंजा

जुकाम, नजला तथा शरीर में अकड़न होने की दशा में गरम पानी में नीबू का रस मिलाकर पीना लाभदायक होता है।

मलेरिया

उबलते हुए गरम जल में नीबू का रस मिलाकर रात को मिट्टी के किसी पात्र में ढककर रख दें। प्रात:काल थोड़े-थोड़े अंतराल से दो-दो चम्मच इसे पीने पर मलेरिया रोग में बहुत आराम मिलता है।

वायु विकार

वायु विकार के कारण अपच, अनिद्रा, पेट दर्द तथा पेट में भारीपन होने की स्थिति में गरम जल में नीबू का रस मिलाकर बार-बार पीते रहने से काफी लाभ होता है। इससे शरीर के समस्त विकार दूर हो जाते हैं। कोष्ठ-शुद्धि होकर क्षुधा में वृद्धि हो जाती है। शरीर में नवशक्ति का संचार होता है। मानसिक दुर्बलता, सिर दर्द और नेत्रों का धुंधलापन दूर हो जाता है।

हिस्टीरिया

गरम जल में नीबू का रस, पिसी हींग, जीरा और पुदीना मिलाकर चालीस दिनों तक पीते रहने से हिस्टीरिया रोग से मुक्ति मिल जाती है।

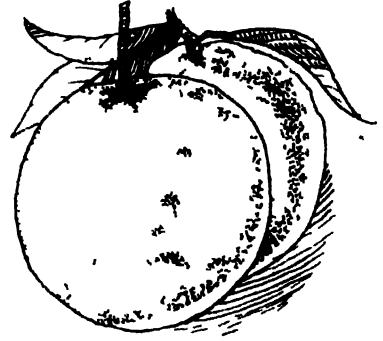
संधिवात

शरीर के जिस जोड़ में दर्द हो, वहा नीबू का रस मलते रहने से दर्द और सूजन समाप्त हो जाती है—दर्द का कारण चाहे वात विकार हो या कोई अन्य।

खुजली

नारियल के तेल में नीबू का रस मिलाकर मलने से खुजली दूर हो जाती है।

नारंगी

नारंगी के वृक्ष अधिक ऊंचे नहीं होते। इसके फूल सफेद तथा अति सुगंधित होते हैं। नारंगी के फल गोल होते है, जो कच्चे रहने पर हरे और पकने पर बसंती रंग के हो जाते हैं। समस्त भारत में नागपुर की नारंगी विख्यात है। यह औषधीय गुणों से युक्त होती है। प्रत्येक आयु वर्ग के लिए यह पौष्टिक और सुपाच्य है। नारंगी बवासीर रोग में बहुत लाभ पहुंचाती है। आंत्र ज्वर, इंफ्लूएंजा तथा गुर्दे के समस्त रोगों में नारंगी का रस प्रतिरोधक औषध के रूप में अच्छा कार्य करता है।

नारंगी दो प्रकार की होती है। एक प्रकार की नारंगी मीठी-खट्टी, अग्निदीपक तथा वातनाशक होती है। दूसरे प्रकार की नारंगी खट्टी, गरम, देर से पचने वाली, वातनाशक और दम्नावर होती है।

नासूर

नारंगी का गूदा सेंककर बाधन से पुराने नासूर का घाव भी भर जाता है।

उदर कृमि

नारंगी के वृक्ष की छाल को कूट-पीसकर बारीक चूर्ण बना लें। इसका सेवन करने से उदर के कृमि नष्ट हो जाते हैं।

आंत्र ज्वर

गरम दूध को ठंडा करके रोगी को पिलाने तथा ऊपर से नारंगी खिलाने अथवा दूध में नारंगी का रस मिलाकर देने से आंत्र ज्वर की बेचैनी, छटपटाहट और गरमी की तीव्रता शांत हो जाती है।

कब्ज

कुछ दिनों तक सुबह-शाम नारंगी का रस पीते रहने से शौच खुलकर होता है, आंतें और पेट बिल्कुल साफ हो जाते हैं तथा जठराग्नि तीव्र होती है।

क्षीण पाचन शक्ति

यदि पाचन शक्ति काफी क्षीण हो गई हो, तो नारंगी का रस तीन गुने पानी में मिलाकर रोगी को पिलाना चाहिए।

पायरिया

यदि पायरिया के कारण मसूड़ों से रक्त निकलता हो, तो कुछ दिनों तक नारंगी का सेवन किया जाना चाहिए।

खांसी

यदि अत्यधिक सर्दी लग जाने के कारण खांमी आ रही हो, तो गुनगुने पानी में नारंगी का थोड़ा-सा रस मिलाकर पीना चाहिए।

अतिसार

बच्चों के अतिसार में नारंगी का रस दूध में मिलाकर देने से लाभ होता है।

भोजन से अरुचि

नारंगी की फांकों पर पिसी हुई सोंठ तथा काला नमक डालकर सेवन करें। सप्ताह भर में ही भोजन के प्रति अरुचि दूर होकर भूख खुलकर लगने लगेगी।

जी मिचलाना

जी मिचलाने और वमन होने पर नारंगी के सेवन से काफी लाभ होता है। यदि बस या मोटर गाड़ी में यात्रा करते समय वमन की शिकायत हो, तो नारंगी की फांक मुंह में डालकर धीरे-धीरे चूसें।

गुर्दे में शोथ

प्रात:काल नाश्ते से पहले दो नारंगी का रस पीने से गुर्दे का शोथ दूर होता है। गुर्दों को स्वस्थ रखने में नारंगी का रस बड़ा गुणकारी है।

इंफ्लूएंजा

यदि इंफ्लूएंजा रोग महामारी के रूप में फैल रहा हो, तो नारंगी का सेवन करने पर इससे बचाव हो जाता है।

प्यास की अधिकता

यदि अत्यधिक जल पीने से भी प्यास न बुझती हो, तो नारंगी का रस पीना चाहिए। इससे प्यास शांत हो जाएगी।

सूखा रोग

यदि बच्चा लगातार सूखता जा रहा हो, तो उसे मीठी नारंगी का रस पिलाते रहें। इससे सूखा रोग दूर होकर बच्चा हृष्ट-पुष्ट और मोटा-तगड़ा हो जाता है।

दाग, धब्बे और झाइयां

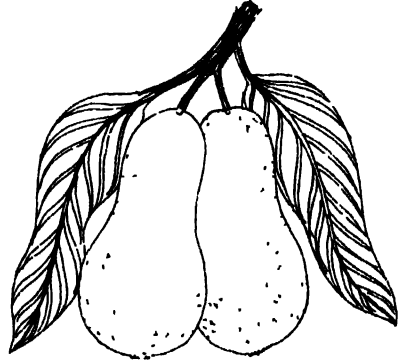
नारंगी के छिलकों को धूप में अच्छी तरह सुखा लें। फिर उन्हें पीस-छानकर गुलाबजल में मिलाकर चेहरे पर मलें। कुछ ही दिनों में चेहरे के दाग-धब्बे, कील-मुंहासे और झाइयां समाप्त हो जाएंगी।

अन्य रोग

यदि दूध पीने से पेट में वायु बनती हो, प्यास की तीव्रता हो, मदिरापान की आदत छोड़नी हो, जी मिचलाता रहता हो अथवा सदैव वमन करने की इच्छा होती हो, तो नारंगी का सेवन करने से काफी लाभ होता है। नारंगी का रस पीने से मस्तिष्क, हृदय और यकृत शक्तिशाली बनते हैं। शरीर में बल का संचार होता है। स्कर्वी, संधिशूल, शोथ तथा बेरी-बेरी रोग में भी नारंगी का रस बहुत उपयोगी है। गर्भवती स्त्री को पूरे गर्भकाल में प्रतिदिन दोपहर को दो नारंगियों का रस देते रहने से हृष्ट-पुष्ट शिशु उत्पन्न होता है। शिशुओं को नारंगी का रस पिलाने से उनकी हड्डियां मजबूत होती हैं। वे शीघ्र ही चलने-फिरने लगते हैं।

नाशपाती

नाशपाती और सेब एक ही जाति के वृक्ष हैं। नाशपाती के वृक्ष पर्वतीय भूमि, कश्मीर और नैनीताल आदि स्थानों में पाए जाते हैं। इसका वृक्ष अमरूद के वृक्ष के समान होता है, किन्तु इसके पत्ते कुछ चौड़े होते हैं। नाशपाती मीठी, हल्की; वात, पित्त और कफ आदि दोषों को नष्ट करने वाली, रुचिकारक तथा शरीर की धातुओं को बढ़ाकर बल की वृद्धि करने वाली होती है। इसके सेवन से कामोत्तेजना की वृद्धि होती है।

नाशपाती बच्चों की बीमारी तथा खूनी दस्तों में भी बहुत उपयोगी है। यह अजीर्ण, अधिक प्यास, उल्टी एवं खुश्की में भी लाभकारी है। नाशपाती पुराने कब्ज को ठीक करने की क्षमता रखती है। यह हृदय, मस्तिष्क और आमाशय को बल देती है। इसे छिलके सहित खाना चाहिए। इससे इसके गुणों में वृद्धि हो जाती है। जिन स्त्री-पुरुषों में काम का वेग ठंडा पड़ गया हो, उन्हें नाशपाती का सेवन अवश्य करना चाहिए। नाशपाती सेब से अधिक लाभकारी है। इसमें गैलिक एसिड और टारट्रिक एसिड की मात्रा बहुत अधिक होती है। ज्वर की अवस्था में यह अत्यंत हानिकारक है। अतः ज्वर उतरने के बाद ही इसका प्रयोग करना चाहिए।

सीने की जलन

नाशपाती का रस प्यास को शांत करता है तथा सीने की जलन दूर करता है। यह गरमियों में बहुत उपयोगी है।

वायु विकार

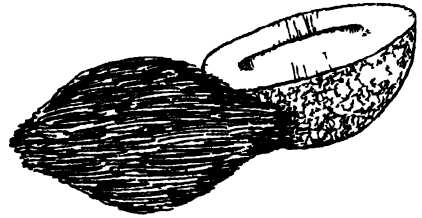
नाशपाती को छिलके सहित खाने से कब्ज दूर होता है, वायु विकार समाप्त हो जाता है और शुक्र की समुचित वृद्धि होती है। नाशपाती अफरा करती है और देर से पचती है, अत: इसे थोड़ी मात्रा में खूब चबा-चबाकर छिलके सहित खाना चाहिए। गुर्दे तथा प्लीहा के रोगियों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

अन्य रोग

नाशपाती का मुरब्बा हृदय और मस्तिष्क के लिए बहुत लाभप्रद है। यह स्फूर्ति और शक्ति प्रदान करता है। गुर्दे, मम्तिष्क, हृदय, आमाशय और यकृत की कमजोरी में नाशपाती का सेवन प्रतिदिन सुबह-शाम अवश्य करना चाहिए, क्योंकि यह रक्त का नव संचार करके इन्हें बलिष्ठ बनाती है।

नारियल

नारियल के वृक्ष समुद्र के किनारे उगते हैं। सात-आठ वर्ष के बाद इस पर फल आते हैं, इससे पहले फल नहीं लगते। इसमें डालियां नहीं होतीं। नारियल एक उष्ण कटिबंधीय फल है, जो शक्तिप्रद एवं स्थूलतावर्धक है। इसमें उच्च कोटि का प्रोटीन होता है। नारियल में प्राय: सभी एमिनो एसिड उपलब्ध हैं। इसमें विटामिन-ए थोड़ा अधिक मात्रा में पाया जाता है। नारियल में

समुचित खनिज लवण—पोटैशियम, सोडियम, कैल्शियम, मैग्नीज, आयरन, फॉस्फोरस एवं सल्फर भी पाए जाते हैं। कुल मिलाकर स्वास्थ्य की दृष्टि से नारियल एक आयुर्वेदिक टॉनिक है। यह अनेक रोगों को नष्ट कर देता है।

नारियल का पानी, जिसे डाभ के नाम से जाना जाता है; एक उत्तम पेय, वर्ण्य, रेचक, रक्तशोधक, अग्निदीपक, दाहशामक तथा तृषा, वमन, मूर्च्छा एवं ज्वर निवारक है। यह यकृत वृद्धि, जलोदर एवं हैजा रोग की रामबाण औषधि है। नारियल स्नायु-मंडल का रक्षा कवच है। एक नारियल के पानी में शरीर की दैनिक आवश्यकता के बराबर मात्रा में विटामिन-सी पाया जाता है। नारियल का पानी पर्याप्त मात्रा में मृदु रेचक है। यह यक्ष्मा, धातु विकृति एवं शोथ में हितकर है। नारियल के फूल शीतल, मलावरोधक, स्तंभक, रक्तपित्त शामक, प्रमेह और सोम

रोग नाशक तथा रक्तातिसार एवं बहुमूत्र रोग के निवारक हैं। नारियल के फूल का स्वरस वीर्यवर्धक, कृमिनाशक एवं अति स्निग्ध होता है।

नारियल की कच्ची गिरी में अनेक एंजाइम्स होते हैं, जो पाचन क्रिया में सहायक हैं। यह बवासीर, मधुमेह, वायु विकार और अल्सर में रामबाण है। यह फोड़े-फुंसियों और झुर्रियों को मिटाने में भी सक्षम है, क्योंकि इसमें चिकनाई एवं स्टार्च होता है। नारियल की गिरी का दूध कुपोषण के शिकार बच्चों के लिए बहुत उपयोगी है। इसमें पाए जाने वाले प्रोटीन और खनिज लवण बच्चों के विकास में सहायक हैं। पके नारियल की गिरी में चिकनाई और कार्बोहाइड्रेट्स होता है। यह मधुर, वीर्यवर्धक, मलावरोधक एवं बल्य है। उष्ण वीर्य होने से वाजीकरण है। यह आंत्र कृमियों के लिए एक सक्षम औषधि है। नारियल की ताड़ी, जड़, पत्ते, तेल, जटा और मणि आदि विभिन्न प्रकार की औषधियों में प्रयुक्त होते हैं।

लू लगना

लू लगने पर नारियल के दूध के साथ काले जीरे को पीसकर शरीर पर लेप लगाने से तत्काल शांति मिल जाती है।

चोट एवं मोच

पुराने नारियल की गिरी को पीसकर उसका चौथाई भाग हल्दी मिलाएं। इसे कुछ समय सेंककर चोट या मोच पर बांधने से आराम मिल जाता है।

पित्त ज्वर

नारियल के फूलों से निर्मित गुलकंद में खसखस का चूर्ण, श्वेत चंदन का चूर्ण और पानी मिलाकर पीने से पित्त ज्वर, वमन एवं अतिसार रोग दूर हो जाता है। इससे तृषा शांत और हृदय शीतल होता है।

पथरी

तीन ग्राम नारियल के फूल को जल के साथ पीसकर उसमें एक ग्राम केले का क्षार मिलाएं। फिर उसे दो सौ ग्राम शीतल जल के साथ घोलकर प्रात:काल पीने से वस्ति में स्थित पथरी शीघ्र निकल जाती है।

रक्तस्राव

शरीर के किसी भी भाग से बहते हुए रक्त पर नारियल की जटा का भस्म लगाने से रक्त तत्काल बंद हो जाता है।

हिचकी एवं वमन

नारियल की जटा का भस्म शहद के साथ चाटने से हिचकी एवं वमन में लाभ होता है। जटा की राख दो ग्राम और जली हुई सुपारी का चूरा दो ग्राम—दोनों को शहद में मिलाकर दो-दो घंटे बाद लेने से वमन शांत होता है।

दमा

नारियल की जटा को गरम तवे पर भूनकर चूर्ण बनाएं। दो ग्राम चूर्ण को शहद के साथ चाटने से दमा रोग में शीघ्र लाभ होता है।

बवासीर

नारियल की छाल सहित जटा को जलाकर उनका भस्म बनाएं। दस ग्राम भस्म की फंकी लेकर सवा सौ ग्राम गाय का दूध पिएं। पांच दिन में ही बवासीर में आराम हो जाएगा। इस समय गुड़, तेल और खटाई का सेवन न करें।

मूत्रावरोध

नारियल के वृक्ष की जड़ को पानी के साथ पीसकर पेड़ू पर गाढ़ा लेप करने से मूत्रावरोध दूर होकर मूत्र खुलकर आने लगता है।

एक्जिमा

नारियल की गिरी को बारीक पीसकर लगाने से एक्जिमा में लाभ होता है।

गले के छाले

नारियल की जड़ का काढ़ा बनाकर गरारा करने से गले के छाले दूर होते हैं।

क्षीण स्मरण शक्ति

नारियल की गिरी, अखरोट, बादाम, चिरौंजी तथा पोस्त के दाने—इन पांचों के योग को मगज कहा जाता है। इसका शर्बत पीने से स्मरण शक्ति तीव्र होती है।

भोजन से अरुचि

कच्चे नारियल का पानी प्रतिदिन कुछ दिनों तक पीने से भोजन के प्रति अरुचि दूर होकर भूख लगने लगती है। इसे दिन में दो बार अवश्य पिएं।

मासिकधर्म

प्रतिदिन नारियल का कच्चा गोला खाने से स्त्रियों का मासिकधर्म उचित मात्रा में तथा समय पर होता है।

नपुसकता

वीर्य का पतलापन दूर करने, कामोत्तेजना में वृद्धि करने, मूत्र विकारों का नाश करने, मानसिक दुर्बलता का शमन करने तथा शरीर को मोटा-ताजा बनाने के लिए नारियल का सेवन बहुत उपयोगी है।

अम्लपित्त

नारियल का ताजा पानी पीने से अम्लपित्त दूर होता है।

नकसीर

नित्य प्रात:काल बिना आहार किए नारियल का सेवन करने से बार-बार नकसीर का फूटना बंद हो जाता है।

जिह्वा कटना

कुछ खाते समय अथवा चूना आदि से जिह्वा कट जाने पर सूखे नारियल की गिरी और मिश्री चबाने से काफी लाभ होता है।

शारीरिक दुर्बलता

प्रतिदिन कच्चा गोला (नारियल) खाने से शारीरिक दुर्बलता समाप्त होकर इकहरे शरीर पर भी चर्बी चढ़ने लगती है और वह मोटा-तगड़ा हो जाता है।

अन्य रोग

गर्भावस्था में मिश्री के साथ नारियल का गोला खाने से प्रसवकाल में अधिक पीड़ा नहीं होती और बच्चे हृष्ट पुष्ट उत्पन्न होते हैं।

सेब

भारतीय फलों में सेब का सर्वोच्च स्थान है। शायद ही कोई ऐसा मनुष्य हो, जिसने सेब न खाया हो। वस्तुत: सेब अमृतफल है। सेब की प्रशंसा यत्र, तत्र और सर्वत्र है, क्योंकि इसने जंगलों में घोर तपस्या की है। यह तपस्या का ही प्रभाव है कि जिस रोगी का स्पर्श करता है, वह स्वस्थ हो जाता है। उसे उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है। यक्ष्मा रोग में सेब अपना एक चमत्कारी

प्रभाव प्रस्तुत करता है। यह रोगी के ज्वर को उतारता है तथा उसके बल, वीर्य और ओज की वृद्धि करता है। यह विशेष रूप से शरीर में प्राणवायु का संचार करता है तथा उदरस्थ समग्र रोगों के कीटाणुओं को नष्ट कर देता है। सेब यकृत, प्लीहा एवं गुर्दों के विकार से ग्रस्त लोगों की एक मित्र के समान सहायता करता है।

जो व्यक्ति दीर्घकाल से रोगग्रस्त हो, जिसकी पाचन क्रिया विकृत हो, जिसे बार-बार अल्प मात्रा में दस्त होता रहता हो; जो बल, वीर्य और बुद्धि से दुर्बल होता जा रहा हो तथा जिसके अणु-अणु में निष्क्रियता छाई रहती हो; ऐसे व्यक्ति को सेब का सेवन लाभ पहुंचाता है। सेब व्यक्ति के शरीर में शक्ति का संचार करता है, रोगों से लड़ने का बल प्रदान करता है और पाचन क्रिया को सबल बनाता

है। अणु-अणु में व्यक्ति स्फूर्ति का अनुभव करता है। उसका मुख तेजस्वी हो जाता है। उसमें नवजीवन की अनुभूति होने लगती है। अनेक औषधियां भी उतना काम नहीं करतीं, जितना अकेला सेब करता है। सेब वात एवं पित्तनाशक, पुष्टिकारक, कफकारक, भारी, पाक तथा रस में मधुर, शीतल, रुचिकारक और वीर्य को बढ़ाने वाला है। यह यकृत विकार तथा संधिवात में भी लाभदायक है।

मस्तिष्क की दुर्बलता

भोजन से आधा घंटा पहले बिना छिला एक सेब खूब चबा-चबाकर खाने से कुछ ही दिनों में मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होकर स्मरण शक्ति तीव्र हो जाती है।

लिंग की शिथिलता

एक नग मीठे अंबरी सेब को छीलकर उसके गूदे में चारों ओर से लौंग धंसा दें। फिर उस सेब को चीनी-मिट्टी के किसी पात्र में एक सप्ताह तक पड़ा रहने दें। तत्पश्चात् सारे लौंग निकालकर कांच की शीशी में रख लें और सेब को फेंक दें। ये लौंग चार नग की मात्रा में नित्य प्रातःकाल दूध के साथ चबाकर खाने से स्तंभन शक्ति में आशातीत वृद्धि होती है और लिंग की दुर्बलता एवं शिथिलता समाप्त होकर पुरुष पौरुष शक्ति से पूर्ण हो जाता है।

वमन

कच्चे सेब के रस में नमक मिलाकर पिलाने से वमन रुक जाता है।

उदर कृमि

रात को सोने से पहले नियमित रूप से सेब खाने से उदर के कृमियों का सफाया हो जाता है। प्रातःकाल सारे कृमि मल के साथ निकल जाते हैं।

सिर दर्द

एक सेब को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। फिर उनमें थोड़ा-सा नमक मिलाकर सुबह निहारमुंह खूब चबा-चबाकर खाएं। कुछ दिनों तक ऐसा करने से पुराना सिर दर्द भी दूर हो जाएगा।

अतिसार

बच्चों को दूध न पचने, दूध पीते ही अतिसार या वमन होने तथा बड़े लोगों को दस्त के साथ ऐंठन और मरोड़ होने पर थोड़े-थोड़े अंतर से सेब का रस दें।

अनिद्रा

सेब का मुरब्बा खाने से अनिद्रा रोग मिट जाता है। नींद अच्छी आती है।

पथरी

प्रतिदिन सेब का रस पीने से गुर्दे में पथरी का बनना बंद हो जाता है। जो पथरी पहले से होती है, वह टुकड़े-टुकड़े होकर मूत्रमार्ग से निकल जाती है।

वायु विकार

नियमित रूप से सेब का रस पीने से पेट में वायु इकट्ठी नहीं होती और वह समयानुसार निष्कासित होती रहती हे।

नशा

प्रतिदिन सेब का रस पीने से मद्यपान की आदत छूट जाती हे।

मस्से

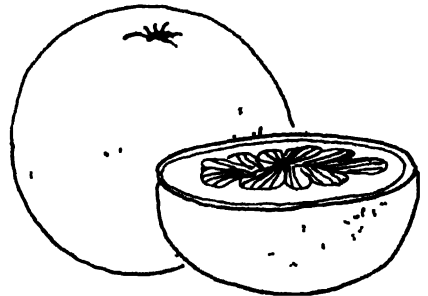
खट्टे सेब का रस शरीर के मस्सो पर प्रतिदिन सुबह शाम मलने से वे छोटे छोटे टुकड़ों मे होकर जड़ से गिर जाते है।

अन्य रोग

आंत्र ज्वर को समाप्त करने, हृदय, मस्तिष्क तथा यकृत को नवशक्ति प्रदान करने, नेत्र-ज्योति बढाने, शरीर से विषाक्त रक्त का समापन करने, शारीरिक दुर्बलता को दूर भागने एव शरार को हृष्ट पुष्ट बनाने के निमित्त सेब का रस अमृत तुल्य हितकारी है। हाई ब्लडप्रेशर अर्थात उच्च रक्तचाप को सीमित करने, कब्ज की शिकायत दूर करने, स्नायविक दौर्बल्य को समाप्त करने तथा स्मरण शक्ति की वृद्धि करने के लिए नित्य सेब खाना चाहिए। यक्ष्मा, कफ, खासी मानसिक रोग और हृदय की दुर्बलता मे सेब का मुरब्बा खाना लाभदायक होता है।

मौसमी

मौसमी अति शीतल और तर होती है। यह सतरा और माल्टा मे भी अधिक गुणकारी है। इसका रस मस्तिष्क और यकृत का शक्ति तथा शरीर को स्फूर्ति देता है। यदि इसका प्रतिदिन सेवन किया जाए, तो रक्तवाहिनियां कोमल और लचीली बनती हैं, उनमें एकत्रित कोलेस्ट्रोल शरीर से निकल जाता है तथा शरीर मे ताजा रक्त, विटामिन और आवश्यक खनिज लवण की आपूर्ति होती है। मौसमी का रस हृदय, रक्तवाहिनियों और रक्त संस्थान

को शक्तिशाली बनाने में सर्वोत्तम है। यह प्लीहा, यकृत, ज्वर, मंदाग्नि, हृदय की

अनियमित धड़कन, प्यास की तीव्रता, हृदय रोग तथा शारीरिक एवं मानसिक परिश्रम अधिक करने से उत्पन्न थकान को शीघ्र ही दूर कर देता है। मौसमी अपने आपमें एक उत्तम फल है। अतएव प्रतिदिन इसका रस (जूस) पीना चाहिए।

जुकाम

कुछ समय तक मौसमी का रस पीने से बार-बार जुकाम होने और ठंड लगने से बचा जा सकता है। मौसमी का रस प्रतिरोधक औषध के रूप में कार्य करता है।

दमा

मौसमी के रस में थोड़ा-सा गरम पानी, पिसा-भुना जीरा और सोंठ मिलाकर सेवन करने से दमा रोग में आराम मिलता है।

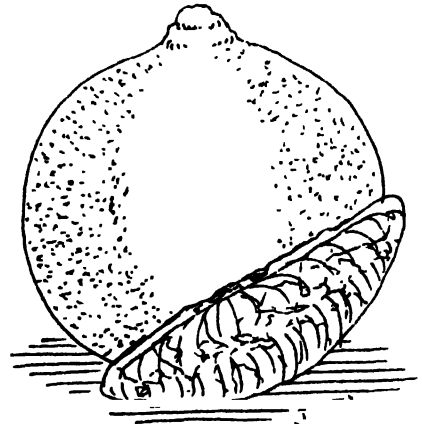
थकान

थोड़े परिश्रम से शरीर के थक जाने, किसी काम में मन न लगने तथा रात में सुखद निद्रा न आने पर प्रतिदिन मौसमी का रस पिएं।

अन्य रोग

गर्भवती स्त्री को मौसमी का रस प्रतिदिन नियमित रूप से पीना चाहिए, क्योंकि इसमें कैल्शियम लवण की मात्रा अधिक होने के कारण गर्भस्थ शिशु और गर्भाशय—दोनों को काफी शक्ति तथा पुष्टि की प्राप्ति होती है।

संतरा

संतरा पूरे भारतवर्ष में मौसमी से अधिक विख्यात है। इसका कारण यह है कि संतरे का रस मीठा होता है। यह फल प्रारंभ में छोटे आकार का और नीबू के समान हरे रंग का होता है। परंतु जैसे-जैसे यह बड़ा होता है, वैसे-वैसे पककर पीले (ऑरेंज) रंग का हो जाता है। इसके अंदर मौसमी के समान रस से भरी फांकें होती हैं, जो एक सफेद झिल्ली से ढकी रहती हैं। संतरे का स्वाद कच्चेपन की अवस्था में खट्टा और पक जाने पर मीठा होता है। वैसे खट्टे संतरों की भी नस्ल होती है। नागपुर में इसकी उपज विशेष रूप से होती है, जो अच्छी श्रेणी में गिनी जाती है। संतरा एक ऐसा फल है, जिसे परिवार के छोटे-बड़े सभी सदस्य पसंद करते हैं।

बल वृद्धि

संतरे का रस मधुर और स्वादिष्ट होता है। इसका आमाशय एवं आंतों पर बहुत हितकर प्रभाव पड़ता है। इससे भोजन का रस ठीक प्रकार से बनता है। संतरे से रक्त की वृद्धि एवं मांस, चर्बी तथा वीर्य आदि की पुष्टि होती है। धातुओं पर हितकारी प्रभाव पड़ने के कारण यह बल की वृद्धि करता है।

मस्तिष्क की दुर्बलता

नित्य संतरे खाने अथवा उसका रस पीने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होकर स्मरण शक्ति बढ़ती है। इससे थकान दूर होती है। इसका प्रभाव रक्त पर भी पड़ता है। संतरे का रस पीने वाले लोग सदैव जोशीले रहते हैं।

रक्त की कमी

संतरा शरीर में रक्त की कमी दूर करने में परम कारगर है।

पित्त विकार

जब पित्त विकार के कारण छाती में जलन, बेचैनी, उल्टी तथा खट्टी डकारों से रोगी परेशान रहता है, तब संतरे के रस में भुना-पिसा जीरा, नमक और काली मिर्च मिलाकर पीने से तुरंत लाभ होता हैं।

आंत्र शोथ

यदि आंत्र शोथ की अवस्था में आहार बिल्कुल ग्रहण न हो पाता हो, तो संतरे का रस पूर्ण आहार सिद्ध होता है।

भोजन से अरुचि

यदि भूख बिल्कुल न लगती हो, तो संतरे का रस न केवल भूख लगाता है, बल्कि आंतों की दुर्बलता में भी उपयुक्त सिद्ध होता है।

चक्कर आना

जिन व्यक्तियों को चक्कर आने की शिकायत सदा बनी रहती हो, आंखों के आगे अंधेरा छा जाता हो तथा थोड़े परिश्रम से ही शरीर थक जाता हो; उन्हें प्रतिदिन प्रात:काल संतरे के रस का सेवन करना चाहिए।

शारीरिक दुर्बलता

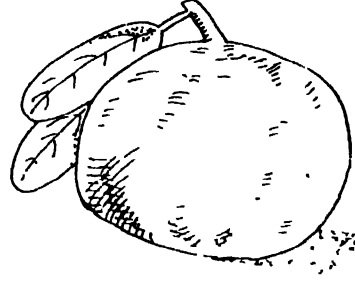
हड्डियों को मजबूत करने तथा शारीरिक दुर्बलता दूर करने के लिए प्रतिदिन संतरे का रस अथवा संतरा लेना चाहिए।

दाग, धब्बे और झाइयां

चेहरे के रूखेपन और कांति के अभाव में संतरे का सेवन लाभकर होता है।

जिन लोगों का चेहरा कील-मुंहासों या चेचक के दाग-धब्बों से भरा हो और झाइयों के कारण चेहरे की कुरूपता बढ़ गई हो, उन्हें संतरे के छिलके छाया में सुखाकर, गुलाबजल में पीसकर, मुख पर लेप करना चाहिए। इसके कुछ दिनों के नियमित प्रयोग से चेहरे के सौंदर्य में चार चांद लग जाते हैं।

बेल

उदर विकारों के लिए बेल अमृत के समान है। यह एक ऐसा फल है, जिसे आयुर्वेद में दिव्य औषधियों के रूप में माना गया है। इसके ऊपर का छिलका नारियल की भांति सख्त और अंदर का गूदा मीठा होता है। बेल के वृक्ष के पत्तों से प्रतिदिन शिवजी की पूजा की जाती है, क्योंकि बेलपत्रों को शिव पूजन की मुख्य सामग्री मानी गई है। इसके वृक्ष की लकड़ी चंदन की लकड़ी के समान पुनीत मानी जाती है। इसे घिसकर मस्तक पर लगाया जाता है। बेल को यज्ञीय वृक्ष कहा जाता है, अत: इसकी लकड़ी आम की लकड़ी के समान हवन आदि में प्रयुक्त की जाती है। इसके पत्ते यज्ञ-साकल्य के रूप में प्रयोग किए जाते हैं। ऐसा माना जाता है कि प्राचीन समय में हमारे ऋषि-मुनि, अन्न-जल के बिना जिन वनस्पतियों के सहारे ध्यानमग्न रहते थे, उनमें से एक यह भी है। बेल अनेक रोगों में लाभकारी है।

बेलपत्रों के सेवन से मल मूत्र का उत्सर्ग न्यून मात्रा होता है। शारीरिक क्रियाएं, इंद्रियां एवं चंचल चित्त की वृत्तियां एकाग्र होती हैं और गूढ़ तत्त्व चिंतन की शक्ति का जागरण होता है। इससे ज्ञात होता है कि बेल-वृक्ष आध्यात्मिक चेतना और जागृति का भी प्रतीक है। इसकी छाया शीतल एवं आरोग्यप्रद होती है। 'चरक संहिता' का एक सूत्र बेल की गरिमा प्रदर्शित करता है—*बिल्वं सांग्रहिक दीपनीय वात कफ प्रशमनानाम्।* कहने का तात्पर्य यह है कि एक साथ अनेक रोगों पर नियंत्रण करना बेल की एक अद्‌भुत योग्यता का प्रतीक है। एक ही समय में मल को संग्रहित करना, अग्नि को उत्तेजित करना एवं वात-कफ को वायु में उड़ा देना—जिनमें ऐसी क्षमताएं विद्यमान हैं, उनमें बेल सर्वोपरि है।

अतिसार

बेल के सेवन से अतिसारों की बीमारी—संग्रहणी, मरोड़ के अतिसार तथा रक्तातिसार आदि में विशेष लाभ होता है। सूखे बेल फल का चूर्ण बनाकर रख लें। चार रत्ती से दो ग्राम चूर्ण का सेवन दिन में तीन बार छाछ या ताजे जल के साथ

करने से समस्त अतिसारों में आशातीत लाभ होता है। यदि शिशुओं को अतिसार हो जाए, तो सूखे बेल को पानी में चंदन की भांति घिसकर उन्हें चटाएं।

पित्त विकार

बेल फल के सेवन से पाचकाग्नि प्रदीप्त होती है, जिससे आहार का पाचन अच्छी तरह होता है। वायु तथा पित्त की बीमारियां दूर हो जाती हैं।

पेचिश

बेल के कच्चे फल को अग्नि में भून लें। ठंडा हो जाने पर इसके दो चम्मच गूदे को एक गिलास पानी में रात्रिकाल भिगो दें। सुबह उसे मसल-छानकर पिएं। इससे पेचिश के रोग में बड़ा लाभ होता है। इसके एक तोला गूदे को एक तोला गुड़ में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से भी पेचिश में लाभ होता है।

दृष्टिमांद्य

बेल के गूदे में मिश्री मिलाकर सेवन करने से आंखों को बहुत लाभ पहुंचता है। यदि बेल का शर्बत प्रतिदिन संध्याकाल पिया जाए, तो दृष्टिमांद्य आदि सभी नेत्र रोग दूर होकर नेत्रों की ज्योति बढ़ जाती है।

बहुमूत्र

एक चम्मच पके बेल फल के गूदे को एक चम्मच शहद में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें। बहुमूत्र रोग दूर हो जाएगा।

कान का दर्द

बेल के गूदे को तिल के तेल में अच्छी तरह पका-छानकर दो बूंद की मात्रा में सुबह-शाम कान में डालें। कान का दर्द दूर हो जाएगा।

रक्तपित्त

पचास ग्राम बेल का गूदा और दो सौ ग्राम चावल का धोवन—दोनों में चीनी या शहद मिलाकर शर्बत बनाएं। इसका सेवन रोग की दशानुसार करें। रक्तपित्त और खूनी बवासीर में काफी लाभ होगा।

आंव

आंव एवं शूल होने पर कच्चे बेल का गूदा और गुड़ को सममात्रा में मिलाकर दिन में दो-तीन बार रोगी को सेवन कराएं।

गर्भावस्था के विकार

गर्भावस्था में स्त्री को वमन, अतिसार, ज्वर तथा अन्य व्याधियां होने पर बेलगिरी को चावल के धोवन में पीसकर शक्कर मिलाकर दिन में तीन बार दें।

मुख की विरसता

कच्चे बेल का तीन-चार ग्राम कपड़छन चूर्ण गरम जल के साथ बच्चों को देने से मुख की विरसता दूर होती है।

बवासीर

बेल का रस पीने से बवासीर के मस्से सूख जाते हैं और बादी बवासीर रोग का कष्ट सदैव के लिए मिट जाता है।

गुदाशूल

कच्चे बेल और सोंठ के काढ़े में थोड़ा-सा दूध मिलाकर सेवन करने से गुदाशूल तत्काल मिट जाता है।

घाव

बेलपत्र की पुल्टिस बांधने से घाव जल्दी सूख जाता है।

सिर दर्द

बेल-वृक्ष की सूखी जड़ को सिल पर पानी के साथ घिसकर माथे पर लेप करने से सिर का दर्द दूर हो जाता है।

आमाशय की विकृति

पके बेल का गूदा आमाशय से संबंधित सभी प्रकार की विकृतियों पर अपना प्रभाव डालकर उन्हें नष्ट कर देता है।

काली खांसी

बच्चों की काली खांसी में बेल की जड़ का चूर्ण बहुत लाभ पहुंचाता है। इसे प्रतिदिन दो बार ताजे पानी के साथ खिलाएं।

मसूड़ों में सूजन

पचास ग्राम बेल के शर्बत को दूध के साथ धीरे-धीरे घूंट-घूंट पीने से मसूड़ों की सूजन तथा दर्द आदि रोग दूर हो जाते हैं।

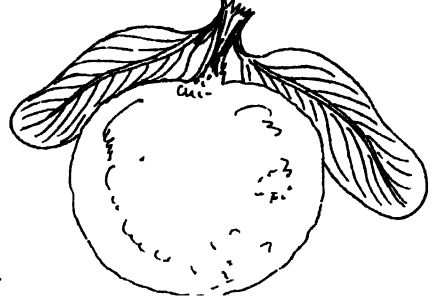
मधुमेह

भोजन के बाद दोनों समय जल के साथ बेल की जड़ का चूर्ण खाने से मधुमेह रोग अति शीघ्र नष्ट हो जाता है।

कब्ज

पके बेल का गूदा पानी में मसलकर शर्बत बनाकर पीने से कब्ज में बहुत लाभ होता है। यह आंतों का सारा मल बाहर निकाल देता है।

कैथ

कैथ को मारवाड़ी में 'काथोड़ी' कहते हैं। कैथ का पका फल भारी होता है। यह प्यास, हिचकी, बादी और पित्त का नाश करता है। बहुत छोटा फल कसैला, कंठ को शुद्ध करने वाला, ग्राही और मुश्किल से पचने वाला होता है। कैथ का कोमल पत्ता पाचक, पथरी निवारक तथा अफरा का नाशक होता है। इसके वृक्ष बहुत बड़े-बड़े होते हैं, लेकिन पत्ते छोटे, चिकने और मेहंदी की तरह कुछ चौड़े होते हैं।

कैथ के पत्ते पतझड़ में गिरकर बसंत ऋतु में पुनः नए आते हैं। इसके कांटे तीव्र तथा बड़े होते हैं। कैथ का पका फल गोल, ऊपर से सादा तथा कड़ा एवं सफेद होता है। ये पौष मास में पक जाते हैं। कैथ के फल अति सुगंधित होते हैं। गूदे के भीतर बीज होते हैं। इसके पत्तों से भी एक प्रकार की गंध आती है। कैथ का शर्बत गलक्षत, लारस्राव तथा मसूड़ों की दुर्बलता दूर करने वाला होता है। इसका सत्व अतिसार एवं आमातिसार में भी प्रयुक्त होता है। इसका अल्प मात्रा में सेवन करना कासनाशक होता है।

अतिसार

कैथ फल अतिसार को रोकता है, पचने में हल्का होता है एवं पेट के समस्त विकारों में अत्यंत लाभकारी है। यह हिचकी आदि का शमन करता है। कैथ के गूदे पर काला नमक छिड़ककर सेवन करने से पतले अतिसार भी रुक जाते हैं।

दमा

दमा के रोगियों को कैथ का प्रयोग करना चाहिए। इससे कफ पिघलकर निकल जाता है और दमा में आराम मिलता है।

दर्द

दांत दर्द, गले का दर्द एवं पेट दर्द आदि में कैथ बहुत लाभकारी है।

पपीता

मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए पपीता किसी टॉनिक से कम नहीं है। पपीता मीठा एवं स्वादिष्ट होता है। यह शौच साफ लाता है और पाचन क्रिया को सुधारता है। उदर-शुद्धि के लिए यह अद्वितीय है। पपीता अतिसार, मंदाग्नि एवं कब्ज में अत्यंत लाभप्रद है। पपीते के सेवन से अल्सर तक दूर हो जाता है। यह अपने सौंदर्यवर्धक गुणों से भी पहचाना जाता है। इसका रस चेहरे पर निखार लाता है।

कच्चा पपीता शाक के रूप में प्रयुक्त होता है और पका हुआ फल खाया जाता है। *यह प्रायः दस्तावर होता है, अतः मल की गांठों को भी निकाल देता है।* इसके सेवन से भूख की वृद्धि होती है और भोजन का पाचन भी ठीक प्रकार से होता है। इससे वायु, पित्त एवं कफ—तीनों दोष शांत होते हैं। यह यकृत और प्लीहा के रोगों में भी लाभदायक है। पपीते का आमाशय, पक्वाशय तथा आंत्र पर विशेष हितकारी प्रभाव होता है। इसके सेवन से आंतों की सूजन और उदर कृमि की शिकायत दूर हो जाती है। यों पपीता सुपाच्य होता है।

पपीते के बीज कृमिनाशक, ऋतुधर्म को नियमित करने वाले एवं गर्भपातकारक हैं। पपीते का सेवन करने से भोजन के प्रति अरुचि, अनिद्रा, सिर दर्द, उदमथ संचित आंव, अजीर्ण तथा अम्लपित्त का नाश होता है। पपीते में विटामिन-ए होने के कारण यह नेत्र विकृति, मूत्राशय एवं वृक्क (गुर्दे) संबंधी व्याधि तथा शारीरिक वृद्धिरोध आदि से रक्षा करता है। विटामिन-सी होने के कारण यह अस्थि विकृति, दंत रोग, रक्तभार की वृद्धि, पक्षाघात, वमन एवं ग्रंथिवात आदि में हितकर है।

प्लीहा वृद्धि

प्लीहा वृद्धि में कच्चे पपीते के दूध की कुछ बूंदें बताशों में भरकर नित्य तीन बार दें या पका मीठा पपीता खिलाएं। काफी लाभ होगा।

दांत का दर्द

यदि दांतों और मसूड़ों में दर्द हो, तो कच्चे पपीते का दूध रुई के फाहे में लेकर लगाना बहुत लाभदायक होता है।

दुग्ध की कमी

जिन माताओं के स्तनों में दूध न उतरता हो, उन्हें प्रतिदिन पका पपीता खाना चाहिए। इससे दुग्ध की वृद्धि होती है।

दाद

कच्चे पपीते का दूध दाद पर लगाने से काफी लाभ होता है।

झुर्रियां

पके पपीते का गूदा मथकर उबटन की तरह पूरे चेहरे पर मलें। जब वह सूख जाए, तो चेहरे को धो-पोंछकर तिल का तेल अथवा क्रीम लगाएं। एक सप्ताह तक

ऐसा करने से चेहरे की झुर्रियां, कालिमा एवं मैल आदि समाप्त होकर चेहरा साफ, *स्निग्ध, कोमल और ओजपूर्ण हो जाएगा।*

कब्ज

पका-मीठा पपीता खाने से कुछ ही दिनों में कब्ज दूर हो जाता है।

अतिसार

यदि कच्चे पपीते को उबालकर उसका सेवन किया जाए, तो पुराने से पुराना अतिसार रोग भी ठीक हो जाता है।

वायु विकार

यदि भोजन न पचने के कारण वायु बनती हो, तो पपीते का सेवन करें।

उदर कृमि

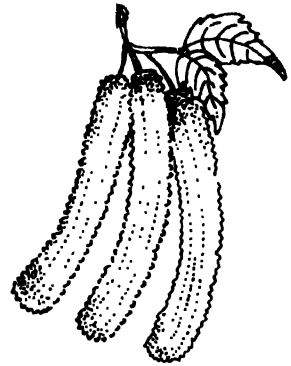
पपीते के बीजों को सिल पर पीसकर थोड़े से पानी में घोलकर पीने से उदर में एकत्रित कृमि नष्ट हो जाते हैं।

यकृत वृद्धि

कच्चे पपीते को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके सिरके में डाल दें। एक सप्ताह के बाद प्रतिदिन भोजन के पश्चात् पपीते के एक-दो टुकड़ों का सेवन करने से कुछ ही दिनों में यकृत की वृद्धि दूर हो जाती है।

शहतूत

शहतूत के वृक्ष प्राय: पर्वतीय वनों में पाए जाते हैं। वैसे इसका जन्म-स्थल हिमाचल प्रदेश माना जाता है। सिक्किम में शहतूत के वृक्ष तीन हजार फुट की ऊंचाई पर होते हैं। वस्तुत: इस वृक्ष का रोपण रेशम के कीड़ों के भोजनार्थ अधिक किया जाता है। कश्मीर, पंजाब, बंगाल, बिहार एवं म्यांमार आदि में शहतूत के वृक्ष बहुत तादाद में लगाए जाते हैं।

हरे या काले रंग के शहतूत के वृक्ष की शाखों से लगे हुए दो-तीन इंच लंबे दानेदार फल निकलते हैं। इसका स्वाद मीठा और तासीर ठंडी होती है। कच्चे शहतूत खट्टे, गरम एवं रक्तपित्त को उत्पन्न करने वाले होते हैं, किन्तु पके हुए शहतूत शीतल, मधुर, भारी एवं रक्तपित्त का नाश करते हैं। इसके सेवन से छाती और शरीर की जलन शांत होती है।

प्यास की अधिकता

शहतूत का सेवन प्यास को नष्ट करने वाला होता है। यह प्यास की अधिकता को रोकता है और उसे सामान्य करता है।

भोजन से अरुचि

शहतूत के सेवन से भोजन के प्रति अरुचि नष्ट हो जाती है और वमन की शिकायत दूर होती है। यह गरमी के दिनों में बहुत उपयोगी फल है।

उदर कृमि

शहतूत वृक्ष की छाल को अच्छी तरह सुखा-पीसकर कपड़े में छान लें। इसका चुटकी भर चूर्ण जल के साथ सेवन करने से उदर कृमि नष्ट हो जाते हैं।

गला बैठना

शहतूत के पत्तों का काढ़ा गला बैठ जाने और सूजन में लाभकारी है। इसके लिए शहतूत के पत्तों को पानी में उबालकर उससे कुल्ले करें।

हिस्टीरिया

नित्य दो-तीन बार शहतूत का रस बीस-पच्चीस ग्राम की मात्रा में चालीस दिनों तक पीने से हिस्टीरिया रोग में लाभ होता है।

तीव्र ज्वर

ज्वर की तीव्रता में तेज प्यास लगने पर शहतूत का शर्बत पिलाने से प्यास शांत हो जाती है और ज्वर की तेजी भी कम हो जाती है।

कफ विकार

पके हुए शहतूत के रस में खांड़ मिलाकर सेवन करने से कफ विकार का निवारण हो जाता है तथा हृदय को भी बल प्राप्त होता है।

जल का अभाव

शहतूत जल के अभाव में बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। जो लोग शहतूत नहीं खा सकते, वे इसका शर्बत पी सकते हैं।

मस्तिष्क की दुर्बलता

शहतूत के पके फलों का रस निचोड़कर शर्बत बनाकर पीने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है तथा शरीर को ठंडक पहुंचती है।

मुंह के छाले

शहतूत को पानी में कुचलकर कुल्ले करें। मुंह के छाले दूर हो जाएंगे।

खिरनी

खिरनी के वृक्ष की गणना छायादार वृक्षों में होती है। इसके फल बेर के समान गुच्छाकार होते हैं। कच्चे फल हरे और पकने पर पीले वर्ण के हो जाते हैं। कच्चे फल को काटने से दूध निकलता है। खिरनी स्वाद में मीठी होती है। इसकी तासीर ठंडी होती है, जिससे पित्त नष्ट हो जाता है। खिरनी के वृक्ष की छाल कसैली होती है। इसके बीजों का लेप पेट पर करने से गर्भस्राव हो जाता है। यह वीर्यवर्धक, अति बलकारी, शीतल तथा मूर्च्छा, प्रदर, प्यास, जलन, यक्ष्मा, रक्त विकार एवं त्रिदोषनाशक है।

शारीरिक दुर्बलता

यदि रोग आदि के कारण शरीर दुर्बल हो गया हो, तो प्रतिदिन एक समय खिरनी का सेवन करें। इससे शारीरिक शक्ति बढ़ती है और धातु पुष्ट होती है।

दुग्ध की कमी

यदि स्त्री के स्तनों में दूध न उतरता हो, तो उसे खिरनी का सेवन अवश्य करना चाहिए। इससे स्तन दूध से भर जाते हैं।

प्रदर रोग

यदि स्त्री को श्वेत प्रदर हो, तो उसे खिरनी का नित्य सेवन कराएं।

दांत का दर्द

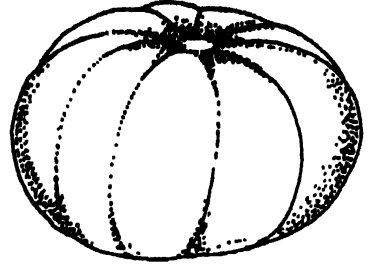
खिरनी के वृक्ष की छाल को जला-पीसकर मंजन करने से दांत का दर्द आदि सभी दंत रोगों का शमन हो जाता है।

शीघ्रपतन

खिरनी के बीजों की गिरी का आधा चम्मच तेल कुछ दिनों तक मलाई और शक्कर में मिलाकर सेवन करने से शीघ्रपतन दूर होता है।

खरबूजा

खरबूजा रेतीली भूमि तथा नदियों के समीप अधिक पैदा होता है। इसके पत्ते गोल एवं रोम युक्त तथा फूल पीले और छोटे आकार के होते हैं। खरबूजे के फल गोल तथा लंबे होते हैं, जिन पर धारियां बनी होती हैं। खरबूजे की कुछ जातियों में धारियां नहीं होतीं। इनकी बेल चलती है। ये प्राय: रेत में स्थित रहते हैं।

खरबूजा ग्रीष्म काल का एक मधुर फल है। यह शीतल, मधुर तथा सम शीतोष्ण है। इनमें खारे रस वाला खरबूजा भी होता है। यह रक्तपित्त और मूत्रकृच्छ्र का वर्धक होता है। खरबूजा भारत का सुप्रसिद्ध फल है। यह देश में प्राय: सर्वत्र पैदा होता है। जो खरबूजा रस में आम्ल, फीका और कुछ नमकीन होता है, वह स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।

हिस्टीरिया

हिस्टीरिया रोग विवाह अथवा बच्चे होने के बाद स्वत: समाप्त हो जाता है। किन्तु जिन युवतियों का विवाह अल्प समय में संभव न हो, उन्हें नित्य खरबूजा खिलाना चाहिए। खरबूजा खिलाने के बाद दूध आदि नहीं देना चाहिए।

पथरी

यदि मसाने या गुर्दे में पथरी हो, तो खरबूजा खाने से लाभ होता है।

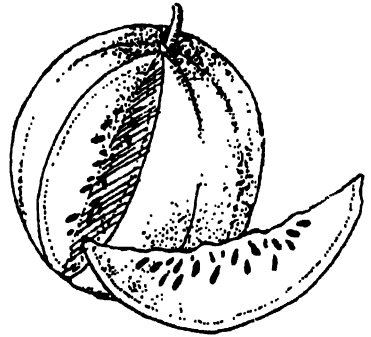
यकृत वृद्धि

नित्य खरबूजा खाने से दो सप्ताह में यकृत की सूजन मिट जाती है।

हैजा

खरबूजे के छिलके के तीन ग्राम चूर्ण को पन्द्रह–बीस ग्राम मदिरा तथा दस ग्राम पानी में मिलाकर हैजे के रोगी को देने से काफी लाभ होता है।

तरबूज

गरमियों के फल तरबूज को बाहर के देशों में बहुत अधिक मात्रा में बड़े चाव से खाया जाता है। तरबूज का गूदा जितना मीठा होता है, उसका पानी पीने पर उससे भी अधिक मीठा प्रतीत होता है। तरबूज खाने से शरीर में ठंडक पड़ जाती है और दिमाग तरोताजा हो जाता है। यह शरीर के विकार बाहर निकाल देता है, प्यास को शांत करता है तथा पित्त के अतिसारों में लाभ होता है।

पेट में जलन

तरबूज खाने से पेट और शरीर की जलन शांत हो जाती है तथा मूत्र खुलकर आता है। ठंडा होने के कारण यह रक्त और गरमी को शांत करने वाला है।

रक्त की कमी

पके हुए लाल तरबूज के दो टुकड़े कर लें। फिर दोनों टुकड़ों में से कुछ गूदा निकालकर गड्ढा-सा बनाकर, उसमें देशी खांड़ भर दें। इसे दिन में धूप तथा रात में खुले आंगन की चांदनी में रखें। तीन दिन बाद उसका रस निचोड़कर बोतल में भर लें। भोजन के उपरांत प्रतिदिन इसे थोड़ा-थोड़ा पीने से भोजन शीघ्र पच जाता है, जठराग्नि तीव्र होती है और रक्त की कमी तेजी से दूर होने लगती है।

बलगम में रक्त आना

तरबूज के बीज पीसकर घी में भून लें। फिर इसमें शक्कर मिलाकर खाएं। बलगम में रक्त आना बंद हो जाएगा और खांसी में आराम होगा।

शरीर में विकार

यदि पान-सुपारी अधिक खाने के कारण शरीर में विकार हो गया हो, तो तरबूज का सेवन बहुत लाभकारी है।

सिर दर्द

तरबूज के गूदे के रस में थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर प्रात:काल पीने से सिर का दर्द दूर होता है तथा दिन भर दिमाग तरोताजा बना रहता है। इससे प्यास आदि का भी तत्काल शमन हो जाता है।

मस्तिष्क की गरमी

रात्रिकाल तरबूज के बीजों की दस ग्राम मींगी को थोड़े से पानी में भिगो दें। प्रात:काल उन्हें घोटकर उसमें बीस ग्राम मिश्री, तीस ग्राम मक्खन और चार-पांच दाने पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर निहारमुख रोगी को खिलाएं। कुछ ही दिनों में मस्तिष्क की गरमी दूर हो जाएगी।

सूजाक

तरबूज का एक छोटा-सा टुकड़ा काट लें। फिर छह ग्राम कलमी शोरा तथा चालीस ग्राम मिश्री को तरबूज में भरकर वह टुकड़ा वहीं जमा दें, जहां से काटा था। इसके बाद तरबूज को बाहर चांदनी में रख दें। दूसरे दिन प्रात:काल तरबूज के रस को मलमल के कपड़े से छानकर रोगी को पिलाएं। एक सप्ताह के इस प्रयोग से सूजाक जैसी घातक बीमारी से मुक्ति मिल जाएगी।

बेर

बेर वृक्ष के पत्ते गोल तथा पृष्ठभाग पीला एवं श्वेत होता है। इसके कांटे तीक्ष्ण और टेढ़े होते हैं। बेर के फल अपक्व रहने पर हरे तथा परिपक्व अवस्था में

पीत वर्ण के हो जाते हैं। फल के अंदर की गुठली कुछ लंबी आकृति की होती है। आकृति भेद से बेर की तीन मुख्य जातियां होती हैं। कर्कन्धु बेर सबसे छोटी आकृति वाला और खट्टा होता है। राजकोल या कोल बेर मध्यम आकृति वाला तथा मीठा होता है। राजबेर को पेबंदी बेर कहते हैं। इसकी डाल को एक बार काट देने पर दूसरी बार फल अधिक लगते हैं। राजबेर के वृक्ष छोटे तथा फल गोल और छोटे होते हैं। इसके वृक्ष पर कांटे अधिक होते हैं।

कच्चा बेर पित्त एवं कफकारक होता है। पका फल स्निग्ध, मधुर, कफकारक तथा रक्तदोष को दूर करता है। शुष्क फल श्रम निवारक, स्वादिष्ट, मृदु विरेचक एवं दाहकारक होता है। बड़ा बेर शीतल, दस्तावर, वीर्यवर्धक, पुष्टिकारक तथा पित्त, दाह, रक्त विकार, क्षय एवं तृषानाशक है। पके हुए कोल बेर का वजन एक तोले के बराबर होता है। यह रुचिकारक, ग्राही, वातनाशक, उष्ण, कफकारक तथा दस्तावर होता है। छोटा बेर खट्टा, कसैला, कड़वा तथा वात-पित्तनाशक होता है।

प्रदर रोग

बेर वृक्ष की छाल कसैली होती है। ताल बीज के साथ इसका सेवन करने से प्रदर रोग में लाभ होता है। यह रक्तपित्त और अतिसार में भी लाभदायक है। इन्हें कूट-छानकर एक चम्मच की मात्रा में पानी के साथ लेना चाहिए।

कीट का विष

बेर के पत्तों का लेप कीट द्वारा दंशित स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

नपुंसकता

बेर के गूदे में शुद्ध शहद मिलाकर खाएं। नपुंसकता दूर हो जाएगी।

ज्वर

बेर वृक्ष की जड़ का चूर्ण खाने से ज्वर दूर होता है।

उन्माद

बेर फल में व्यक्ति के मानसिक रोग एवं स्वभाव को नियंत्रित करने के गुण विद्यमान हैं। इससे कुत्सित विचार, बुरे आचरण एवं चंचल स्वभाव को दूर करने में काफी सहायता मिलती है। यह उन्माद रोग में भी लाभकारी है।

दृष्टिमांद्य

बेर फल नेत्रों को ठंडक पहुंचाता है तथा रक्तशोधक है। यह दृष्टिमांद्य दूर करके नेत्रों की ज्योति में वृद्धि करता है।

शीघ्रपतन

यदि बेर फल को नियमित रूप से खाया जाए (अधिक मात्रा में नहीं), तो यह शीघ्रपतन में लाभ पहुंचाता है।

रक्तातिसार

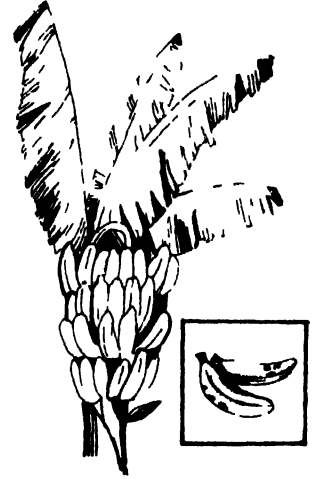
यदि अतिसार के साथ रक्त भी आता हो, तो बेर फल का सेवन लाभदायक है। यह आंतों के घावों को भी भर देता है।

अन्य रोग

बेर खाने से खांसी, दमा, हिचकी और पीलिया रोग दूर होता है। बेर के पत्तों को दही के साथ पीसकर लगाने से अग्निदग्ध की जलन और पीड़ा नष्ट होती है।

केला

संसार में सबसे अधिक ख्याति प्राप्त फल केला है। शायद ही कोई ऐसा मानव हो, जिसे केला पसंद न हो। कच्चा केला मीठा, शीतल, ग्राही, भारी, स्निग्ध एवं कफ, पित्त, रक्त विकार, दाह, क्षत, क्षय तथा वायुनाशक है। पका केला स्वादिष्ट, शीतल, पाक में मधुर, वीर्यवर्धक, रुचिकारक, मांस बढ़ाने वाला और क्षुधा, प्यास, नेत्र रोग तथा प्रमेह नाशक है। यह शरीर का वजन बढ़ाकर उसे मोटा करता है।

केला कभी खाली पेट नहीं खाना चाहिए, क्योंकि खाली पेट खाने से यह पेट में पीड़ा उत्पन्न करता है। लेकिन कुछ भी आहार लेने से पहले इसको खाना श्रेष्ठ है। यदि कच्चा केला खाया जाए, तो वह भी पेट में पीड़ा एवं विकार उत्पन्न कर देता है। अत: पूर्ण रूप से पके हुए केले का सेवन करें।

अतिसार एवं पेचिश

जब रोगी को कोई भी आहार नहीं पचता, तब पका हुआ केला खाने से अतिसार में काफी लाभ होता है। उबले हुए कच्चे केले की रोटी बनाकर खाने से भी अतिसार में लाभ होता है। यदि कच्चे केले की सब्जी बनाकर उसे कुछ दिनों तक खाया जाए, तो पुराने अतिसार तथा पेचिश में लाभ होता है।

संग्रहणी

संग्रहणी रोग में केला खाना अत्यंत हितकर है।

पित्त विकार

केला शीतल होता है, अतः यह पित्त विकारों में लाभ पहुंचाता है। इसके लिए प्रतिदिन दो केले अवश्य खाने चाहिए।

बल वृद्धि

यदि नियमित रूप से भोजन के बाद केला खाया जाए, तो यह शरीर की चर्बी और मांस बढ़ाता है तथा बल की वृद्धि करता है। जो लोग अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं, उन्हें केले के साथ दूध का भी सेवन करना चाहिए।

पौरुष वृद्धि

प्रतिदिन दो पके केले खाकर ऊपर से पर्याप्त मात्रा में दूध पीने से वीर्य तथा पौरुष शक्ति की अत्यधिक वृद्धि होती है।

प्रमेह रोग

प्रतिदिन पके केले खाने से प्रमेह रोग दूर हो जाता है। केला मूत्र की रुकावट में भी काफी लाभदायक है।

भूख की अधिकता

बार-बार भोजन करने से भी जिनकी भूख नहीं मिटती, केला खाने से उनकी भूख तुरंत शांत हो जाती है।

खांसी

शर्करा एवं इलायची युक्त केले का शर्बत बनाकर प्रतिदिन सेवन करने से पुरानी खांसी में काफी लाभ होता है।

शारीरिक दुर्बलता

केले को सुखाकर रख लें। आहार के रूप में इसका सेवन करने से शारीरिक निर्बलता दूर होकर शरीर पुष्ट होता है।

पेट में जलन

यदि वायु विकार के कारण पेट में जलन महसूस हो, तो दो केलों को मथकर उसमें चीनी और इलायची का चूर्ण मिलाकर सेवन करें।

भोजन से अरुचि

सूखे केले के टुकड़ों पर काला नमक और पिसी काली मिर्च बुरककर सेवन करने से भोजन के प्रति अरुचि दूर होती है तथा भूख लगने लगती है।

यक्ष्मा

केले के वृक्ष के तने का ताजा रस और कच्चा केला यक्ष्मा रोग में काफी लाभदायक है। यदि यक्ष्मा रोग में कष्टकर खांसी हो, कफ अधिक मात्रा में आता हो और ज्वर भी बना रहता हो, तो केले के वृक्ष के तने का ताजा रस निकाल-छान लें। आधा-आधा कप रस चार घंटे के अंतर से पिलाएं। यदि खांसी अथवा थूक के साथ रक्त आता हो, तो भी इस प्रयोग से लाभ होता है।

हैजा

केले के वृक्ष के तने का ताजा रस पिलाने से हैजा में लाभ होता है। अधिक प्यास की अवस्था में भी यह बहुत लाभदायक है।

फेफड़ों के घाव

यदि यक्ष्मा आदि के कारण फेफड़ों मे घाव हो गए हों, तो केले के तने के ताजा रस में शहद मिलाकर आठ दस ग्राम की मात्रा में सेवन कराएं।

फोड़े-फुंसियां

केले का ताजा छिलका फोड़े पर बांधने से फोड़ा शीघ्र पककर फूट जाता है। शरीर में कहीं जख्म हो जाने पर भी केले का छिलका बांधें।

मुंह के छाले

गाय के दही के साथ कुछ दिनो तक केला खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। यह अतिसार, संग्रहणी और पेचिश में भी लाभदायक है।

सोम रोग

पका हुआ एक केला तथा आंवले का बीस ग्राम रस लें। फिर उसमें थोड़ी चीनी और एक चम्मच शहद मिलाकर अच्छी तरह फेंटें। यह मिश्रण प्रात:काल शौचादि से निवृत्त हुई सोम रोग से पीड़ित रोगिणी को दें। रोग दूर हो जाएगा।

जी मिचलाना

अत्यधिक जी मिचलाने पर मथे हुए पके केले में देशी खांड और इलायची का चूर्ण मिलाकर रोगी को खिलाएं। काफी लाभ होगा।

नकसीर

कुछ दिनों तक केले-के साथ मीठे दूध का सेवन करने से नाक से खून गिरने का पुराना रोग भी दूर हो जाता है।

प्रदर रोग

कच्चे केले का चूर्ण बनाकर उसमें समभाग गुड़ मिलाएं। दस-दस ग्राम मिश्रण दिन में तीन बार सेवन करने से श्वेत प्रदर से छुटकारा मिल जाता है।

आग से जलना

आग से जले हुए स्थान पर पका केला पीसकर लगाएं। काफी लाभ होगा।

एक्जिमा

दाद, खुजली, एक्जिमा एवं गंजेपन से मुक्ति पाने के लिए पके केले के गूदे को नीबू के रस में पीसकर मरहम बनाकर यथास्थान लेप करें।

हृदयशूल एवं मिट्टी खाना

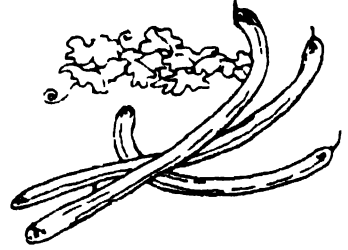
दो पके केले को दस ग्राम शहद में मिश्रित करके खाने से हृदयशूल से मुक्ति मिल जाती है। इससे बच्चों की मिट्टी खाने की आदत भी छूट जाती है।

सर्पदंश

केले के तने का रस पिलाने से सर्पदंश का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

निर्देश—बहुत अधिक मात्रा में केले नहीं खाने चाहिए, क्योंकि ये कब्जकारक होते हैं। रात में केला खाने से वायु बनती है। मंदाग्नि, संधिवात एवं मधुमेह रोग में भी केला नहीं खाना चाहिए। इन रोगों में केला हानिकारक सिद्ध होता है।

ककड़ी

कच्ची ककड़ी नरम, हरे रंग की एवं रोएंदार होती है। यह शातल, मधुर, तृप्तिकारक, मूत्रवर्धक, मलावरोधक, वातकारक और पित्तनाशक होती है। ककड़ी पक जाने पर पीली पड़ जाती है। यह अग्निवर्धक और पित्तकारक होती है। प्राय: कच्ची ककड़ी ही खाई जाती है और इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। ककड़ी शीतल प्रकृति वालों के लिए हानिकारक होती है। यह अजीर्ण, अफरा एवं पेट दर्द उत्पन्न कर देती है, अत: ऐसे लोगों को ककड़ी नहीं खानी चाहिए। यह दाग- धब्बे, मूत्र विकार, गुर्दे के रोग तथा पायरिया की नाशक है।

मूत्रावरोध

ककड़ी के अंदर से ताजे बीज निकालकर सिल पर अच्छी तरह पीस लें। फिर उसे शुद्ध घी में भूनकर शक्कर मिलाएं। इसके सेवन से मूत्र की रुकावट, मूत्रमार्ग की जलन तथा मूत्र का धीरे-धीरे निकलना आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

दाग, धब्बे और झाइयां

ककड़ी के बीजों को पीसकर चेहरे पर लेप करने से चेहरे के दाग, धब्बे और झाइयां आदि साफ होकर चेहरा दमक उठता है।

प्रदर रोग

ककड़ी के बीजों के साथ पिसा जीरा एवं शक्कर मिलाकर सेवन करने से श्वेत प्रदर में काफी लाभ होता है।

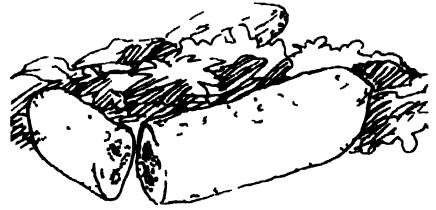
बल वृद्धि

ककड़ी के बीजों का शर्बत बनाकर पीने से शरीर में नया उत्साह आ जाता है तथा बल की वृद्धि होती है।

अन्य रोग

रक्तपित्त, मूत्र की जलन, अधिक प्यास, पेट में अफरा, शरीर की थकान तथा शरीर की जलन आदि रोगों में ककड़ी परम उपयोगी है। यह अपच की स्थिति में भी लाभदायक है। सिर पर ककड़ी का रस लगाने अथवा मलने से बाल घने, लंबे और मुलायम हो जाते हैं। ककड़ी प्यास और रक्त की गरमी शांत करतो है।

खीरा

खीरे में एक प्रकार का विष होता है, जिसे चखने पर अत्यंत कड़वा लगता है, इसलिए खीरे को ऊपर से थोड़ा काट-घिसकर पहले विष निकाल देना चाहिए। कच्चा खीरा शीतल तथा प्यास, ग्लानि, दाह, पित्त एवं रक्तपित्त नाशक है। पका खीरा पीला, खट्टा, पित्तकारक और कफ तथा बादी का नाशक है। खीरे का बीज मूत्र लाने वाला, शीतल, रूखा तथा पित्त और मूत्रकृच्छ्र का नाश करता है। खीरा अनेक रोगों में लाभदायक होता है।

सिर दर्द

खीरे को काटकर सूंघने और उसका टुकड़ा मस्तक पर रगड़ने से पित्तजन्य सिर की पीड़ा समाप्त हो जाती है।

लू लगना

खीरे के टुकड़े बिछाकर उस पर सिर रखने से लू का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

पथरी

खीरे का एक-एक कप रस दिन में तीन बार पीने से पथरी गलकर बाहर निकल जाती है। खीरा प्यास, शरीर की जलन, गरमी जन्य विकार, ज्वर, मूत्रमार्ग की जलन, मूत्रकृच्छ्र तथा मधुमेह आदि रोगों में काफी लाभदायक है।

दाग, धब्बे और झाइयां

खीरे के टुकड़े को चेहरे पर मलने से चकत्ते आदि दूर होकर चेहरा साफ हो जाता है। इनको आंखों पर रखकर थोड़ी देर लेटे रहने से आंखें ठंडी हो जाती हैं तथा आंखों के नीचे पड़े दाग, धब्बे और झाइयां समाप्त हो जाते हैं।

फालसा

फालसा जामुनी रंग का और बहुत छोटे बेर के समान गोल आकार का होता है। खट्टे-मीठे स्वाद वाला फालसा भारत में ही पैदा होता है, अत: इसे भारतीय फल कहा जाता है। इसकी तासीर ठंडी होती है। यह बलवर्धक, पुष्टिकारक एवं हृदय के लिए हितकारी होता है। ठंडा होने के कारण फालसा पित्त के अनेक रोगों को शांत करता है और शरीर की जलन, रक्त विकार तथा वायु विकार नष्ट करता है। फालसे के सेवन से भोजन में रुचि बढ़ती है। यह पाचकाग्नि को प्रदीप्त करता है, जिससे शरीर में धातुओं का निर्माण ठीक प्रकार से होता है।

प्यास की अधिकता

फालसे का ठंडा शर्बत पीने से प्यास की अधिकता मिट जाती है। इससे अनिद्रा रोग भी नष्ट हो जाता है।

सीने की जलन

आमाशय और सीने में गरमी के कारण उत्पन्न दाहकता फालसे का सेवन करने से दूर हो जाती है।

फोड़े-फुंसियां

फालसे के वृक्ष के पत्तों की पुल्टिस बांधने से फोड़ा पककर फूट जाता है।

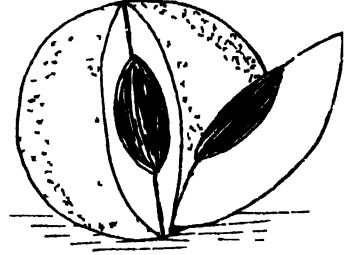
हृदय की दुर्बलता

फालसा हृदय की दुर्बलता में बहुत हितकारी है। यह धड़कन सामान्य करके हृदय को मजबूत बनाता है, हृदय की खुश्की दूर करके तरावट लाता है तथा मानसिक दुर्बलता समाप्त करता है।

यकृत की दुर्बलता

यकृत, प्लीहा एवं आमाशय की दुर्बलता दूर करके नवशक्ति प्रदान करने वाले फालसे को नमक लगाकर खाना चाहिए, क्योंकि यह कब्ज करता है।

चीकू

चीकू एक स्वादिष्ट फल है। इसका वृक्ष बहुत छोटा और सुंदर होता है। इस पर बारह महीने पत्तों की छत्रछाया रहती है। इसके वृक्ष की छाल भूरे रंग की होती है। चीकू का फल टीमरू की भांति होता है। इसका मूल निवास अमेरिका है। संप्रति भारत के विभिन्न प्रांतों में भी इसने अपने केंद्रों को उद्घाटित किया है। चीकू शरीर में मांस और चर्बी की वृद्धि करता है, अत: अधिक मोटे व्यक्तियों को इसका सेवन अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए। चीकू कब्ज, अम्लपित्त तथा नपुंसकता में लाभदायक है

दुबलापन

जो लोग बहुत दुबले-पतले और इकहरे बदन के हों, उन्हें प्रतिदिन तीन चार चीकू अवश्य खाना चाहिए। इसको खाने के बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

खांसी

चीकू खांसी में आराम पहुंचाता है। यदि खांसी के साथ कफ भी आ रहा हो, तो इसका सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह कफ को बढ़ाता है।

शारीरिक दुर्बलता

प्रतिदिन चीकू खाने से शरीर की दुर्बलता दूर होकर शरीर में बल की वृद्धि होती है। रोगी अवस्था में पथ्य के रूप मे इसका सेवन किया जा सकता है।

खजूर

खजूर बहुत मीठा और गूदेदार फल है। यह दुर्बल मनुष्यों को शक्ति देता है जिनमें रक्त की कमी होती है, उनके शरीर में नया रक्त बनाता है तथा शरीर में शक्कर की आपूर्ति करता है। यह अनेक औषधीय गुणों से युक्त है। खजूर शीतल, रुचिकारक, भारी, तृप्तिकारक, पुष्टिकारक, ग्राही, वीर्यवर्धक और बलदायक है। यह घाव, यक्ष्मा, रक्तपित्त, वायु विकार, वमन, कफ, नपुंसकता, पेचिश, ज्वर, अतिसार, भूख, प्यास, खांसी, दमा, मूर्च्छा, वात-पित्त और मद से हुए सभी प्रकार के रोगों का नाश करता है।

रक्त की कमी

ढाई सौ ग्राम खजूर के गूदे को गाय के अस्सी ग्राम घी में भूनकर हलवा बना लें। इस हलवे को खाने से शरीर में रक्त की कमी दूर होती है।

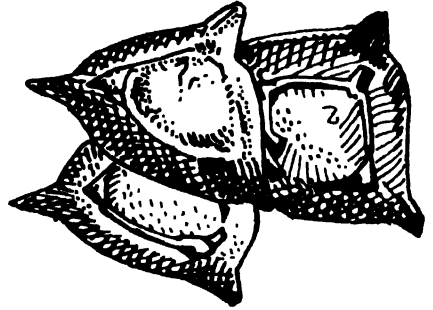
खांसी

खजूर, छोटी पीपल, किशमिश, शक्कर या चीनी, शहद और देशी घी—इन सबको समान मात्रा में लेकर महीन करके मिश्रित कर लें। इसकी बीस ग्राम की मात्रा प्रतिदिन सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करने से पुरानी खांसी, यक्ष्मा रोग के कारण होने वाली खांसी तथा दमा रोग में लाभ होता है।

शारीरिक दुर्बलता

शारीरिक दुर्बलता को खजूर के सेवन से दूर किया जा सकता है। खजूर खाकर गुनगुना दूध अवश्य पिएं। इससे शरीर में बल की वृद्धि होती है।

सिंघाड़ा

शक्ति का अक्षय कोष है—सिंघाड़ा। यह वीर्यजनक, धातु- संरक्षक तथा रोग के कीटाणुओं को जड़ से नष्ट करने वाला है। इसका वृक्ष नहीं, बेल होती है, जो तालाब के जल के गर्भ से पैदा होती है। कोई भी कच्चा फल खट्टा, कठोर और नीरस होता है, जबकि पक जाने पर वह मृदु, मधुर एवं स्नेहिल बन जाता है। लेकिन सिंघाड़ा इसका अपवाद रहा है। कच्चा सिंघाड़ा मृदु, मधुर और सरस होता है तथा पकने के बाद नीरस एवं कठोर बन जाता

है। सिंघाड़ा एक सामान्य फल है, किन्तु इसमें पौष्टिक तत्त्व प्रचुर मात्रा में विद्यमान हैं। इसकी पौष्टिकता के संदर्भ में आयुर्वेद के अनेक ग्रंथों में काफी प्रशंसा की गई है। सिंघाड़ा शीतल, स्वादिष्ट, भारी, वीर्यवर्धक, शीत वीर्य, त्रिदोष नाशक, रुचिकारक, रस में मधुर, वाजीकरण और रक्तपित्त शामक है। यह स्त्री रोग में रामबाण है।

मस्तिष्क की दुर्बलता

सिंघाड़े का सेवन करने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है।

प्रदर रोग

यदि श्वेत प्रदर से पीड़ित स्त्रियों को सूखे सिंघाड़े के आटे का हलवा खिलाया जाए, तो उन्हें इस रोग से शीघ्र ही मुक्ति मिल जाती है।

पौरुष वृद्धि

यदि सिंघाड़े के आटे की फंकी लेकर ऊपर से मीठा और गुनगुना दूध पिया जाए, तो वीर्य तथा पौरुष शक्ति की वृद्धि होती है।

पित्त विकार

सिंघाड़ा अत्यधिक ठंडा होता है। इस कारण इसका सेवन करने से पित्त के अनेक विकार दूर हो जाते हैं।

प्यास की अधिकता

प्यास की अधिकता, बार-बार मुंह सूख जाने तथा शरीर की जलन आदि दूर करने के लिए नित्य ताजे सिंघाडे खाना चाहिए।

दुबलापन

दुबले-पतले और कमजोर शरीर वालो द्वारा सिंघाड़े का सेवन करने से उनके मांस एवं मेद की वृद्धि होती है तथा शरीर पुष्ट होता है।

दुग्ध की कमी

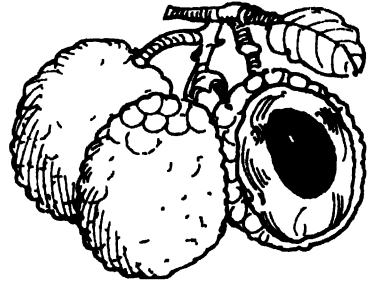
जिन स्त्रियों के स्तनो में बहुत कम दूध उतरता हो अथवा दूध उतरता ही न हो, उन्हें सिंघाड़े का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। इसके लिए सिंघाड़े को छीलकर कच्चा खाएं अथवा सूखे सिंघाड़े के आटे का सीरा बनाकर नित्य सेवन करें। इससे स्तनों में दूध भरने के साथ ही स्तनों का विकास भी होता है।

रक्तस्राव

शरीर के किसी भी भाग से होने वाला रक्तस्राव सिंघाड़े के सेवन से कम हो जाता है। विशेषकर गुदामार्ग से आने वाला रक्तस्राव तुरंत बंद हो जाता है।

लीची

लीची की दो जातियां होती हैं—पहली, कठिया और दूसरी, लौंगिया। कठिया लीची के बीज कुछ बड़े होते हैं, जबकि लौंगिया लीची के बीज छोटे और गूदा अधिक होता है। कच्ची लीची खाने में खट्टी प्रतीत होती है, जबकि पकी लीची मीठी और स्वादिष्ट होती है। उसमें रस भी अधिक होता है। यह रस हृदय के लिए आनंददायक होता है। इसमें से गुलाब-पुष्प के समान मधुर सुगंध आती है। लीची में शर्करा, वसा और प्रोटीन होता है। गरमी के दिनों में बार-बार प्यास

लगने की दशा में लीची का रस पीने से शांति मिलती है और प्यास मिट जाती है

यकृत एवं प्लीहा वृद्धि

यदि यकृत और प्लीहा बढ़े हुए हों, तो प्रतिदिन लीची का रस पीना चाहिए। यदि इसके साथ आलूबुखारा भी खिलाएं, तो शीघ्र लाभ होता है।

शरीर में जलन

यदि शरीर और आंखों में जलन हो, तो लीची का शर्बत पिएं।

मस्तिष्क की दुर्बलता

प्रतिदिन नियमित रूप से एक गिलास लीची का शर्बत पीने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर हो जाती है। शर्बत के अभाव में लीची का सेवन करना चाहिए। यह रक्त को शुद्ध करने और रक्त की मात्रा बढ़ाने में सहायक सिद्ध होती है। दीर्घ रोग के कारण आई दुर्बलता में नित्य डेढ़-दो सौ ग्राम लीची खाने से लाभ होता है।

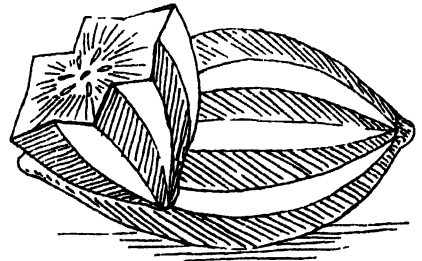
ज्वर

ज्वर रोग में लीची खिलाने से रोगी का पेट साफ रहता है। पेट की सफाई होने और गरमी निकल जाने से ज्वर उतर जाता है।

भोजन से अरुचि

लीची पाचन संस्थान को मजबूत बनाती है। इसको खाने अथवा रस पीने से पेट और सीने की जलन मिट जाती है तथा भोजन के प्रति अरुचि दूर होती है।

कमरख

कमरख को भी फलों की श्रेणी में रखा गया है। यह भारत के उष्ण प्रदेशों विशेषत: बाग-बगीचों में प्रचुर संख्या में उपलब्ध होती है। इसका वृक्ष मध्यम कद का एवं सघन शाखाओं से संकुल होता है। कमरख का फल छह फांकों में विभाजित हरे रंग की आकृति में कोहड़े के समान होता है। छोटे फल खट्टे होते हैं। प्रौढ़ावस्था का फल रंग में पीला, रस से पूर्ण, खट्टा-मीठा एवं बिल्कुल खट्टा भी होता है। कमरख के गर्भ में एक चपटा बीज होता है। इसमें पोषक तत्त्व अधिक मात्रा में पाया जाता है। औषधियों में भी कमरख का प्रयोग होता है। यह अनेक रोग दूर करता है।

कमरख को खाने की एक विशेष विधि है। यह पान के चूने के साथ खाई जाती है। यदि कमरख के गर्भ में अल्प मात्रा में चूना भरकर एक घंटे बाद उसे खाया जाए, तो उसकी तीक्ष्णता समाप्त हो जाती है। परिणाम स्वरूप मुख में जलन

एवं जिह्वा का फटना—दोनों शिकायतें नहीं होतीं। बहुत से लोग इस पचड़े में नहीं पड़ते और उसे यों ही काटकर, नमक लगाकर खा लेते हैं। कमरख शीतल, ग्राही, स्वादिष्ट और स्वाद में खट्टी होती है। यह कफ और बादी का नाश करती है।

पित्त विकार

पित्तजन्य विकारों में कमरख के रस का शर्बत काफी उपयोगी होता है।

चोट एवं मोच

कमरख के रस में उचित मात्रा में चावल, घी एवं शक्कर डालकर पकाएं। तत्पश्चात जिसे चोट लगी हो, उसे सेवन कराएं। इससे नई-पुरानी चोट दूर हो जाती है। यदि एक बार में लाभ न हो, तो दुबारा यह प्रयोग करें।

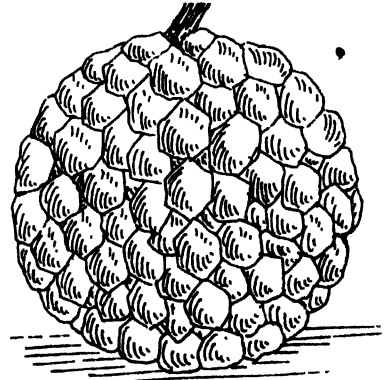
रक्त विकार

कच्ची कमरख को कूट-पीसकर रस निकालकर चौथाई अंश रहने तक धीमी आंच पर पकाएं। फिर उसे थोड़ी देर भूमि पर रख दें। इसके बाद ऊपर से निथारकर उचित मात्रा में पिसा हुआ सेंधा नमक, धनिया और जीरा मिलाकर सिरका तैयार करें। इसे दस ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम रोगी को पिलाने से रक्त विकार समाप्त हो जाता है। कफ और पित्त का अंश मात्र भी शेष नहीं रहता।

विसर्प

जौ के आटे में कमरख का रस मिलाकर यथास्थान बांध दें। विसर्प रोग में काफी लाभ होगा। कच्ची कमरख उष्ण होने से वात-कफशामक और मलावरोधक है। इसके अधिक सेवन से सीने में पीड़ा और ज्वर होने का भय रहता है।

रामफल

रामफल अत्यंत मृदु होता है। यह सीताफल प्रजाति का ही एक फल है। इसका वृक्ष लघु होता है। इस पर वर्षा ऋतु के अंत में फल पकता है। रामफल के बीज करेले के बीज के समान पीले रंग के होते हैं। यह स्वाद में सीताफल से कुछ न्यून मधुर होता है। रामफल भारत के अनेक स्थानों पर उपलब्ध होता है। इसके रेशों से डोरी बनाई जाती है। इसके ताजे पत्तों से नील के सदृश एक रंग निकलता है। रामफल संकोचक और वात-कफवर्धक है। यह प्यास, क्षुधा, रुचि, पित्त एवं श्रम को मंद करता है।

अपस्मार

रामफल वृक्ष की जड़ को सुखा-पीसकर कपड़े से छान लें। चुटकी भर चूर्ण रोगी को सेवन कराने से अपस्मार रोग नष्ट हो जाता है।

रक्त विकार

रामफल के सेवन से रक्त विकारों का शमन हो जाता है।

उदर कृमि

रामफल अतिसार से पीड़ित व्यक्तियों के लिए हितकर है। इसके प्रभाव से उदर कृमि प्राणशून्य होकर गुदामार्ग से बाहर निकल जाते हैं।

गूलर

गूलर के वृक्ष हर प्रकार की उत्तम भूमि में पाए जाते हैं। इससे प्राय: सभी लोग परिचित हैं। कच्चा फल हरा तथा पका फल लाल होता है। गूलर स्वाद में मधुर तथा अंदर पंख वाले छोटे-छोटे कीटों से युक्त होता है। इसकी पूंछ लंबी होती है। गूलर शीतल, रुक्ष, भारी, मधुर, कसैला, वर्ण को उत्तम करने वाला, व्रणशोधक और पित्त, कफ एवं रक्त विकार को शांत करने वाला है। इसमें कई पौष्टिक तत्त्व पाए जाते हैं।

सूजाक

गूलर की जड़ के रस में चीनी तथा काला जीरा मिलाकर कुछ दिनों तक नियमित सेवन करने से सूजाक दूर होता है। यह उपदंश में भी लाभप्रद है।

प्रदर रोग

गूलर के फलों का चूर्ण करके शहद और मिश्री मिलाकर चने के बराबर गोलियां बना लें। नित्य एक गोली का सेवन करने से प्रदर रोग सात दिनों में दूर हो जाता है। गूलर के फलों के बीस ग्राम रस में शहद तथा शक्कर या दूध मिलाकर रोगिणी को पिलाने से रक्त प्रदर और श्वेत प्रदर में लाभ होता है।

रक्तातिसार

हरे-सूखे गूलर को जल में पीसकर मिश्री मिलाकर सेवन करने से रक्तातिसार (खूनी अतिसार), बवासीर तथा रक्त विकार शांत होता है।

हाथ-पैरों में जलन

पके हुए गूलर (बीज रहित) को जल के साथ पीसकर उसका रस निकाल

लें। तीस ग्राम रस में दस ग्राम शहद मिलाकर सुबह-शाम रोग-दशानुसार एक माह तक रोगी स्त्री को देने से उसके मूत्रमार्ग से सफेद, लाल या मटमैला पानी आना बंद हो जाता है। इससे हाथ-पैर के तलवों की जलन, कमर का दर्द, नेत्रों का दर्द तथा नेत्रों की दाहकता आदि भी समाप्त हो जाती है।

योनि-संकुचन

गूलर और पलाश (ढाक) के सूखे फलों के चूर्ण में तिल का तेल मिलाकर योनिमार्ग में लेप करने से योनि-प्राचीर संकुचित हो जाती है।

रक्तपित्त

नासिका, मुख, गुदा एवं मूत्रमार्ग से रक्त निकलने पर पके गूलर के पांच-छह ग्राम चूर्ण में शहद मिलाकर देने से काफी लाभ होता है।

गर्भाशय की विकृति

गूलर के काढ़े म चीनी तथा चावल का धोवन मिलाकर पीने से गर्भपात एवं गर्भाशय की पीड़ा मिट जाती हे।

प्यास की अधिकता

सूखे गूलर के चूर्ण का शर्बत बनाकर पोने मे तीव्र प्याम में लाभ होता है।

बवासीर

कच्चे गृलर के फलों की सब्जी कुछ दिनों तक नियमित रूप मे खाने पर खूनी बवासीर तथा अतिसार संबंधी सभी व्याधियां दूर हो जातां हैं।

नासूर

नासूर के घाव को त्रिफले के काढे या नीम की पत्तियों के उबले जल से धो-पोंछकर ताजे गूलर के दूध का फाहा रखें। नासूर जल्दी ठीक हो जाएगा। गूलर के फूलों को गूलर की छाल के रस में बारीक घोटकर और धूप में सुखाकर मटर के बराबर गोलियां बना लें। दो-दो गोली दिन में चार बार शहद के साथ खिलाएं। तत्पश्चात् बकरी का दूध दें। चालीस दिनों के प्रयोग मे नासूर और सड़े-गले घाव भर जाएंगे। इससे शरीर में बढ़े वात, पित्त एवं कफ दाष भी दूर हो जाएंगे।

फोड़े-फुंसियां

कच्चे फोड़े पर गूलर का दूध लगाने से फोड़ा बैठ जाता है और पके फोड़े पर लगाने से जल्दी पककर फूट जाता है।

हड्डी टूटना

गूलर की तीस ग्राम ताजी छाल और पानी में भीगकर मुलायम हुए पन्द्रह

ग्राम गेहूं—दोनों को बारीक पीसें। फिर पन्द्रह ग्राम देशी घी में मिलाकर गरम करें। गुनगुना रहने पर पीड़ित अंग पर मोटा-सा लेप करके ऊपर से कपड़ा बांध दें। सूख जाने पर लेप हटाकर कुछ समय खुला रहने दें और पुन: लेप लगाने की क्रिया दो-तीन बार दोहराएं। ऐसा करने से एक सप्ताह में ही हड्डी जुड़ जाएगी।

योनि विकार

गूलर के दूध की भावना दिए हुए तिलों का तेल निकालकर या उसका क्वाथ बनाकर उसमें सिक्त रुई का एक फाहा योनिमार्ग में धारण करने से महिलाओं के अनेक प्रकार के योनि विकार समाप्त हो जाते हैं।

मुंह के छाले

गूलर के ताजे पत्तों को बारीक पीसकर उसकी गोलियां बनाकर छाया में सुखा लें। दिन में चार-पांच गोलियां चूसने से मुंह के छाले समाप्त हो जाएंगे।

मंदाग्नि

यदि भूख नष्ट हो गई हो, तो उक्त गोलियों को छाछ के साथ भोजन के पश्चात् लेने से चिरकालीन मंदाग्नि रोग समाप्त हो जाता है।

अन्य रोग

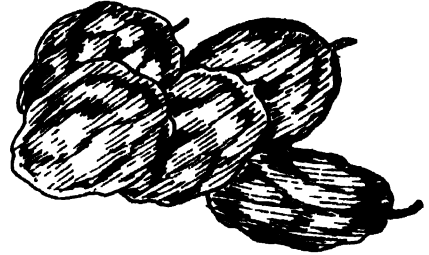
गूलर के दूध के सेवन से गर्भस्थ शिशु हृष्ट-पुष्ट, निरोग और स्वस्थ होता है।

2

मेवों द्वारा रोगोपचार

भोजन में सूखे मेवों का भी काफी महत्त्व है। यह पौष्टिक तथा बलवर्धक होते हैं। अधिकांश मेवे बीजों के रूप में होते हैं। इनमें चिकनाई की मात्रा काफी अधिक होती है। यही नहीं, इन मेवों में खनिज लवण, प्रोटीन तथा विटामिन आदि का भी पर्याप्त भंडार होता है, जो शारीरिक एवं मानसिक शक्ति को विकसित करते हैं। मेवे चेहरे पर चमक लाते हैं तथा बुढ़ापा रोकने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मेवों को प्राकृतिक रूप में खाने से हृदय तथा रक्तवाहिनियों को काफी शक्ति प्राप्त होती है। ये जीवाणुओं द्वारा हमारे शरीर की रक्षा भी करते हैं।

मुनक्का

काकाली और गोस्तानी नामक अंगूरों को छाया में सुखाकर मुनक्के का रूप दिया जाता है। ये मुनक्के स्वाद में मिठास लिए होते हैं। इनकी प्रकृति शीतल होती है। इनसे रस एवं रक्त आदि का संवर्धन होता है। ये धातुवर्धक एवं धातु पुष्टकारक होते हैं। मुनक्का स्निग्ध, मृदु रेचक तथा ज्वर, पिपासा, प्रदाहमूलक पीड़ा एवं कब्ज में उपयोगी है। यह यौन शक्ति बढ़ाने में भी सहायक है। इससे रक्त-प्रवाह की वृद्धि होती है। यह हृदय के निमित्त बलवर्धक सिद्ध होता है। मुनक्का शरीर की थकान दूर करता है, मस्तिष्क को बहुत शक्ति देता है और नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है।

प्यास की अधिकता

मुनक्का प्यास की अधिकता और शरीर की जलन दूर करता है।

कब्ज

मुनक्का खाकर पानी पीने से कब्ज में काफी लाभ होता है। यदि मुनक्का खाकर गरम दूध पिया जाए, तो शौच खुलकर आता है और पेट साफ होता है।

चक्कर आना

दो मुनक्के को देशी घी में तवे पर सेंककर और सेंधा नमक मिलाकर खाने से सिर के चक्कर आने बंद हो जाते हैं।

फेफड़ों की विकृति

रात को कुछ मुनक्के धोकर पानी में भिगो दें। प्रातःकाल निराहार वह पानी पीकर ऊपर से भीगे मुनक्के खा लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से फेफड़ों की विकृति दूर होती है, रक्त-संचार तीव्र होता है और फेफड़े बलिष्ठ हो जाते हैं।

नेत्रों से पानी आना

थोड़े से मुनक्के रात को पानी में भिगो दें। सुबह उनको चबा-चबाकर खाने के बाद ऊपर से वह पानी पी लें। आंखों से पानी आना बंद हो जाएगा।

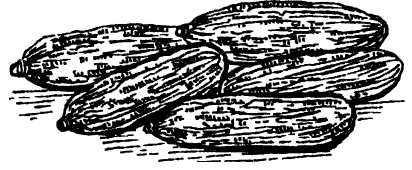
रक्तचाप

मुनक्के के बीज निकालकर और उसमें लहसुन की एक कली रखकर सेवन करें। उच्च रक्तचाप रोग में काफी लाभ होगा।

अन्य रोग

ज्वर, खांसी, दमा, रक्तपित्त, यक्ष्मा, स्वरभंग और उदर रोगों में मुनक्कों का सेवन अति लाभकारी है। पेट में वायु बनना, खट्टी डकारें आना, पेट फूलना, उल्टी की शिकायत, जी मिचलाना, चक्कर आना और मूत्र की रुकावट में भी मुनक्के से लाभ होता है। इसके लिए एक- चार मुनक्के प्रतिदिन सेवन करें।

छुहारा

शारीरिक वृद्धि तथा बल के लिए छुहारा अमृत के समान है। यह अत्यंत शक्तिवर्धक एवं वीर्यवर्धक होता है। छुहारा शारीरिक दुर्बलता दूर करने में परम उपयोगी है। यह यक्ष्मा आदि रोगों में बहुत हितकर है। जब खजूर सूख जाता है, तो छुहारे का रूप धारण कर लेता है। यह खजूर जैसे गुणों से युक्त तथा पौष्टिक होता है।

अतिसार

पानी जैसा पतला अतिसार होने पर छुहारे को जल के साथ सिल पर घिसकर सेवन करने से काफी लाभ होता है।

दांत निकलना

यदि बच्चे के दांत ठीक से न निकल रहे हों, तो उन्हें चूसने के लिए छुहारे का टुकड़ा देना लाभकारी होता है। यह कब्ज में भी हितकर है।

पौरुष वृद्धि

पौरुष वृद्धि के लिए रात्रिकाल छुहारे को दूध में अच्छी तरह उबाल लें। फिर छुहारे को चबा-चबाकर खाएं और ऊपर से गुनगुना दूध पी लें।

कब्ज

प्रात:काल दो छुहारे पानी में भिगो दें। रात को इन्हें खूब चबा-चबाकर खाएं। भोजन कम करें। इससे कब्ज टूट जाता है।

दमा

चीनी की चाशनी में छुहारे के टुकड़े काटकर जमा दें। इसे सुबह-शाम खाएं तथा ऊपर से छुहारे का गरम गरम दूध पिएं। इससे दमा में लाभ होगा।

हकलाना-तुतलाना

सोते समय दृध में छुहारा उबालकर खाए। इसे खाने के दो घंटे बाद तक जल का सेवन न करें। इससे हकलाने एवं तुतलाने का रोग दूर हो जाता है। यह प्रयोग एक- दो महीने तक नियमित रूप से करें।

शीघ्रपतन

जो लोग शीघ्रपतन मे ग्रस्त हों और जिनका वीर्य अत्यधिक पतला हो गया हो, उन्हें तीन-चार छुहारे मय टोपी के कुछ दिनों तक नित्य खाना चाहिए।

बिस्तर पर पेशाब करना

जो बालक रात में सोते समय बिस्तर पर पेशाब कर लेता हो, उसे कुछ दिन छुहारे खिलाएं। काफी लाभ होगा। जिन बड़े स्त्री-पुरुषों का पेशाब रोकने से न रुकता हो और उन्हें बार बार पेशाब के लिए जाना पड़ता हो, उन्हें भी प्रतिदिन छुहारे का सेवन करना चाहिए। ऐमे लोग दिन में दो तीन छुहारे अवश्य खाएं तथा रात में छुहारा खाकर ऊपर से गरम दूध पिएं।

गुहेरी

छुहारे की गुठली को पानी में घिसकर गुहेरी पर लगाने से लाभ होता है।

पक्षाघात

प्रतिदिन दूध में उबालकर दो- तीन छुहारे खाने तथा ऊपर से वह दूध पीने से पक्षाघात के रोगी को काफी लाभ होता है।

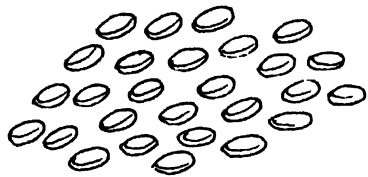
दुबलापन

प्रतिदिन शाम को दूध में छुहारे उबालकर खाएं तथा ऊपर से वह दूध पी लें। इससे नए रक्त का निर्माण होता है और दुबलापन नष्ट होकर शरीर मोटा बनता है।

शारीरिक दुर्बलता

रात को तीन-चार छुहारे खाकर ऊपर से गुनगुना दूध पिएं अथवा दूध में भीगे छुहारे खाकर दूध पी लें। इससे शरीर की चर्बी बढ़ती है, रक्त की वृद्धि होती है, नई स्फूर्ति आती है और शारीरिक दुर्बलता समाप्त हो जाती है।

चिरौंजी

चिरौंजी एक महत्त्वपूर्ण मेवा है। इसके वृक्ष पर पत्ते छोटे एवं खुरदरे होते हैं। इस पर आने वाले चिरौंजी के फल करौंदे के समान नीले रंग के होते हैं। आयुर्वेद में यह फल मधुर, स्निग्ध, शीतल, शुक्रजनक और वीर्यवर्धक माना गया है। यह दाह, तृषा, ज्वर, रक्त विकार एवं त्वचा रोग में अत्यंत लाभकारी है। चिरौंजी का तेल मधुर, भारी तथा गरम होता है। यह वात-पित्त आदि अनेक प्रकार की व्याधियों को दूर करता है।

हृदय की दुर्बलता

जिनका हृदय कमजोर हो, उन्हें चिरौंजी का सेवन अवश्य करना चाहिए। दस-पन्द्रह ग्राम चिरौंजी नित्य खाने से हृदय बलशाली हो जाता है।

कील-मुंहासे

चिरौंजी को सिल पर पीसकर थोड़ा-सा गुलाबजल मिलाकर पतला पेस्ट बना लें। फिर इसे चेहरे के कील-मुंहासों पर लगाएं। सूख जाने पर पहले गरम पानी से और फिर ठंडे पानी से चेहरा धोकर मुलायम कपड़े से पोंछकर कोई क्रीम लगा लें। कुछ दिनों के इस प्रयोग से चेहरा साफ हो जाएगा।

पित्ती उछलना

जिस बच्चे या बड़े को पित्ती उछलती हो, उसे थोड़ी-सी चिरौंजी खिलाकर कोई कपड़ा ओढ़ाकर लिटा दें। पित्ती में लाभ होगा।

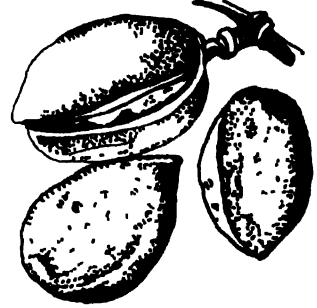
कफ और पित्त विकार

चिरौंजी के वृक्ष की छाल को पानी में उबाल लें। पांच ग्राम पानी पीने से कफ और पित्त विकार नष्ट हो जाते हैं। यह रक्त विकार का भी शमन करता है।

शारीरिक दुर्बलता

चिरौंजी को चीनी की चाशनी में जमाकर नित्य खाने से शरीर में शक्ति की वृद्धि होती है तथा शारीरिक दुर्बलता दूर हो जाती है।

बादाम

बादाम के वृक्ष पर्वतों तथा उनकी उपत्यका भूमि में अधिक होते हैं। इसके कांड स्थूल होते हैं। पत्ते चौड़े, नर्म, लंबे तथा फल गोल होते हैं। फल के अंदर की मींगी को बादाम कहते हैं। यह मींगी मीठी, भारी, वीर्यवर्धक, वात-पित्तनाशक, स्निग्ध, उष्ण तथा कफकारक होती है। इसलिए कब्ज तथा रक्तपित्त वाले रोगियों को बादाम नहीं खाना चाहिए।

कभी-कभी कुछ बादाम कड़वे निकलते हैं, जो मुंह का स्वाद बिगाड़ देते हैं। इन बादामों को पानी में भिगोकर घर्षण क्रिया करने से एक खास किस्म की गंध आती है। उसे खाने से पेट में जल के संयोग से एक विशेष प्रकार का विष उत्पन्न हो जाता है। कभी कभी इससे व्यक्ति की मृत्यु तक हो जाती है,. अत: कड़वे बादामों को तुरंत थूककर स्वच्छ पानी से कुल्ले कर लेने चाहिए।

कड़वे बादाम मस्तिष्क शूल, पुराने व्रण, कृमि, कुष्ठ और कंडु आदि रोगों में लाभप्रद हैं, क्योंकि इनमें एक विशेष पोषक तत्त्व होता है। इसमें स्थित प्रोटीन, इमलशिन, शर्करा, पिच्छिल द्रव्य, क्षार एवं हाइड्रोसायनिक तेल मृदु रेचक तथा कृमिनाशक होता है। यह जख्म पर अचूक प्रभाव डालता है। यह यकृत, गुदा एवं प्लीहा की वेदना को दूर करता है। कान के दर्द में इसके गरम तेल की कुछ बूंदें डालने से बहुत लाभ होता है। जिनके पैरों में बिवाइयां फटती हों, उन्हें इस तेल की मालिश से लाभ होता है। बालों में लगाने से जूं साफ हो जाती हैं।

मीठे बादाम में स्थिर तेल, इमलशिन, पिच्छिल द्रव्य, प्रोटीन एवं क्षार होते हैं। क्षार में पोटैशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम फॉस्फोट होते हैं। इनमें विटामिन-ए और विटामिन-बी साधारण मात्रा में तथा विटामिन-डी प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होता है। बादाम को पानी में भिगोकर प्रयोग करने से एक नया सत्त्व उत्पन्न होता है। यथासंभव कागजी बादाम को ही प्रयोग में लाना चाहिए। बादाम से तेल के अलावा अनेक प्रकार के इत्र एवं सौंदर्य प्रसाधन भी बनाए जाते हैं।

मधुमेह

प्राय: बादाम की गिरी का तेल निकालने के बाद उसकी खली को व्यर्थ जानकर फेंक दिया जाता है, लेकिन यह बहुत उपयोगी होती है। खली को दूध में गूंथकर रोटी बनाकर मधुमेह के रोगी को खिलाने से बहुत लाभ होता है। इसके सेवन से गाय-भैंसों का दूध अधिक मात्रा में उतरने लगता है।

कुष्ठ रोग

बादाम के कड़े छिलकों का तेल बना लें। यह तेल दाद, खुजली तथा कुष्ठ रोगों में विशेष लाभकारी होता है।

हृदय की दुर्बलता

बादाम का शर्बत पीने से हृदय, मस्तिष्क एवं यकृत की दुर्बलता दूर होकर शरीर में नई स्फूर्ति आती है।

मसूड़ों में सूजन

मीठे बादाम के बीस ग्राम छिलकों के साथ दस-दस ग्राम काली मिर्च और सेंधा नमक पीस-छानकर दंत मंजन बनाएं। सुबह-शाम इसका प्रयोग करने से मसूड़ों की सूजन, रक्त आना तथा दांतों का हिलना आदि विकार दूर होते हैं।

बलगम में रक्त आना

मीठे बादाम के वृक्षों से एक प्रकार का गोंद निकलता है। यह गोंद कतीरा के समान उपयोगी है। इसके नित्य प्रयोग से कंठ-पीड़ा, खांसी, कफ तथा कफ के साथ रक्त आना आदि रोगों में बहुत लाभ होता है।

कुत्ते का विष

बादाम की चार माशा मींगी को थोड़े से शहद में रगड़कर रोगी को खिलाने से पागल कुत्ते का विष नष्ट हो जाता है।

नेत्रों से पानी आना

नेत्रों से पानी आना, नेत्र-ज्योति की कमी, थकान होना, धुंध-सी छा जाना और कम दिखाई देना आदि रोगों में बादाम का हलवा खाने अथवा रात को भिगोए गए बादाम प्रात:काल पीसकर दुग्ध में मिलाकर पीने से काफी लाभ होता है।

शीघ्रपतन

सात दाने काली मिर्च, दो ग्राम पिसी सोंठ, थोड़ी-सी मिश्री तथा पचास ग्राम बादाम की गिरी—इन सबको बारीक पीसकर रोजाना रात्रिकाल सेवन करें। ऊपर से गुनगुना दूध पी लें। दो सप्ताह में शीघ्रपतन के रोग में लाभ हो जाएगा।

दुबलापन

जो लोग बहुत दुबले-पतले हों, वे रात्रिकाल साठ ग्राम बादाम की गिरी को पानी में भिगो दें। सुबह उनका छिलका उतारकर पीस लें। फिर उसमें सौ ग्राम सादा मक्खन मिलाकर, ऊपर से थोड़ी शक्कर डालकर खाएं तथा आधा लीटर गुनगुना दूध पिएं। कुछ ही दिनों में दुबलापन दूर होकर शरीर मोटा हो जाएगा।

होंठ फटना

जिसके दांतों में ठंडा और गरम लगता हो, दांतों में खट्टापन-सा रहता हो अथवा जिसके होंठ अत्यधिक फटते हों, उन्हें नित्य बादाम खाना चाहिए।

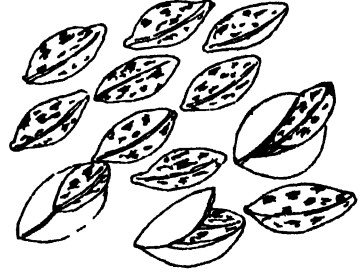
सिर दर्द एवं उन्माद

बादाम के तेल की मालिश करने से सिर का दर्द दूर हो जाता है और आंखों की ज्योति बढ़ती है। यह चक्कर आने और उन्माद में भी लाभकारी है।

अन्य रोग

सूखी खांसी, स्मरण शक्ति की कमजोरी, तुतलाकर बोलना एवं मानसिक अवसाद आदि रोगों में बादाम का प्रयोग अत्यंत गुणकारी है।

पिस्ता

स्वादिष्ट, पौष्टिक, सुगंधित, गरम तथा बल और वीर्य की वृद्धि करने वाले पिस्ता को सूखे मेवों में उच्च स्थान प्राप्त है। यदि इसे खूब चबा-चबाकर खाया जाए, तो इससे दांतों का हिलना बंद हो जाता है और मसूड़े मजबूत होते हैं। इसकी सुगंध से मुंह की गंध दूर होती है। पिस्ता रक्तशोधक है। यह मस्तिष्क की दुर्बलता तथा पुरुषत्व के ठंडेपन में अत्यंत लाभदायक है। पिस्ता शरीर को पुष्ट बनाता है। इसके अधिक सेवन से कब्ज की शिकायत हो जाती है। वैसे पिस्ते में विविध प्रकार के पोषक तत्त्व पाए जाते हैं।

स्वप्नदोष

पिस्ता वीर्य को गाढ़ा करता है, जिससे स्वप्नदोष की शिकायत दूर हो जाती है। इससे वीर्य की अत्यधिक वृद्धि होती है तथा नपुंसकता नष्ट हो जाती है।

गर्भस्राव

पिस्ता गर्भस्राव में परम उपयोगी है। इसमें विटामिन-ई अधिक मात्रा में होता है। जिन स्त्रियों का गर्भस्राव हो जाता हो, उन्हें कुछ दिनों तक पिस्ते का सेवन करना चाहिए। इससे गर्भस्राव रुक जाता है।

बल वृद्धि

पिस्ता हृदय, आमाशय तथा पूरे शरीर को बलिष्ठ बनाता है। इसके सेवन से शरीर में बल का संचार होता है। यह याददाश्त की कमजोरी दूर करता है। पिस्ता रक्तशोधक और रक्तवर्धक भी है। इसमें सभी पौष्टिक तत्त्व विद्यमान हैं। यह शरीर

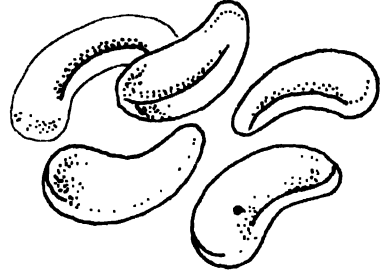
को तेज, ओज और बल प्रदान करता है। यदि इसे दूध के साथ नित्य अल्प मात्रा में लिया जाए, तो यह शरीर में नई स्फूर्ति, नवीन उत्साह और शक्ति भर देता है।

शारीरिक दुर्बलता

सौ ग्राम मावे को भूनकर शक्कर की चाशनी के साथ जमा दें। उस पर चार पिस्ते बारीक काटकर बुरक दें। सुबह या शाम उस मावे को खाकर ऊपर से मिश्री मिला गुनगुना दूध पिएं। चार सप्ताह में ही शारीरिक दुर्बलता दूर हो जाएगी।

काजू

काजू की जन्मभूमि दक्षिण अफ्रीका मानी गई है। कहा जाता है कि पुर्तगालियों ने इसे भारत में प्रवेश कराया था। सर्वप्रथम इसका बीजारोपण गोवा में किया गया था। आज यह भारत के प्राय: सभी प्रांतों में प्रचुर मात्रा में उत्पन्न होता है।

काजू शीतकाल का सुंदरतम मेवा है। इसके ताजा फलों के रस से एक प्रकार की मदिरा (जो गोवा में आज भी फैनी के नाम से विख्यात है) बनाई जाती है। इसके फलों के छिलकों से काला, कड़वा एवं अलकतरे जैसा तेल निकाला जाता है। इसकी गिरी और तेल में विटामिन-बी की प्रचुर मात्रा होती है, अत: पौष्टिक खाद्य पदार्थों में काजू सर्वश्रेष्ठ है। इसका प्रोटीन शरीर में शीघ्र पच जाता है। इससे यूरिक एसिड नहीं पैदा होता। काजू स्निग्ध, उष्ण वीर्य, मधुर, वाजीकरण, रक्तशोधक, अत्यंत मूत्रल, हृदय एवं नाड़ी दौर्बल्य नाशक तथा स्मृतिवर्धक है।

बल वृद्धि

प्रात:काल नाश्ते में देशी घी में भुने 25 ग्राम काजू खाने से कुछ सप्ताह में ही शारीरिक बल की अत्यधिक वृद्धि होती है।

मस्तिष्क की दुर्बलता

प्रात:काल पचास ग्राम काजू खाकर शहद का सेवन करने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होकर स्मरण शक्ति तीव्र हो जाती है।

कब्ज

मुनक्कों के साथ काजू का सेवन करने से कब्ज में लाभ होता है।

निमोनिया एवं मलेरिया

यदि रोगी कुछ दिनों तक केवल काजू का ही आहार करे, तो आंत्र ज्वर, निमोनिया एवं मलेरिया आदि संक्रामक रोगों से मुक्त हो सकता है।

अखरोट

अखरोट को सूखे मेवों में उत्तम स्थान प्राप्त है। इसका गुण बादाम के समान होता है। यह अधिकतर कफ और पित्तकारक है। इसके वृक्ष पर्वतीय भूमि में सौ फुट से दो सौ फुट की ऊंचाई पर होते हैं। ऐसा वृक्ष अपने आप उग आता है। किन्तु जो बोया जाता है, उसके वृक्ष चालीस से साठ फुट की ऊंचाई तक ही पहुंच पाते हैं। जिन फलों के छिलके पतले होते हैं, उन्हें कागजी अखरोट के नाम से जाना जाता है। ये मनुष्य के लिए सर्वाधिक उत्तम होते हैं। अखरोट भी अनेक रोगों में कारगर होते हैं।

प्रकृति ने मनुष्यों पर एक अनुपम कृपा की है। उसने मानव-मस्तिष्क को संतुलित रखने के लिए एक अपर मस्तिष्क की रचना की। वह मानव-मस्तिष्क की क्षतिपूर्ति करके उसे सशक्त बना सकता है। प्रकृति ने अखरोट फल की रचना में ठीक मानव-मस्तिष्क की अनुकृति की है। अखरोट में ऐसे तत्त्व भरे पड़े हैं, जो मानव-मस्तिष्क को संतुलित एवं सक्षम बनाए रखने में समर्थ हैं। जिनकी स्मृति दुर्बल है, उनके लिए यह रामबाण से किसी भी प्रकार कम नहीं है। इसमें भरपूर पोषक तत्त्व निहित हैं। यह पुरुषों के बल और वीर्य की वृद्धि करता है।

क्षीण स्मरण शक्ति

पचास ग्राम अखरोट की गिरी नित्य खाने से क्षीण स्मरण शक्ति तीव्र होती है। इससे मस्तिष्क को शक्ति भी मिलती है।

खांसी

अखरोट की गिरी भूनकर खाने से खांसी में लाभ होता है।

अतिसार

यदि अतिसार के साथ मरोड़ भी हो, तो अखरोट को पानी के साथ पीसकर नाभि और उसके आसपास लेप करने से लाभ होता है।

यक्ष्मा

अखरोट की गिरी और लहसुन—दोनों को समान मात्रा में पीसकर गौघृत में भूनकर सेवन करने से यक्ष्मा दूर होता है।

उदर कृमि

जिस बालक के पेट में कृमि हों, उसे कुछ दिनों तक अखरोट खिलाकर ऊपर से गुनगुना दूध पिलाएं। इससे उदर कृमि निकल जाएंगे।

दांत का दर्द

अखरोट के छिलकों को महीन पीसकर मंजन की तरह दांतों पर मलने से दांत का दर्द आदि सभी दंत रोग समाप्त हो जाते हैं।

पक्षाघात

अखरोट के फल से तेल भी निकाला जाता है। प्रतिदिन प्रात:काल नाक के दोनों नथुनों में अखरोट का तेल डालने से पक्षाघात ठीक हो जाता है।

कुत्ते का विष

अखरोट की गिरी, प्याज और नमक—तीनों को समान मात्रा में पीसकर थोड़े से शहद में मिलाकर कुत्ते द्वारा काटे गए स्थान पर लेप करके पट्टी बांध दें। इससे पागल कुत्ते का भी विष नष्ट हो जाता है।

सफेद बाल

अखरोट की हरी छाल दस ग्राम, सफेद फिटकरी दो ग्राम तथा बिनौले का तेल दो सौ पचास ग्राम—तीनों वस्तुओं को मिलाकर किसी पात्र में उबालें। जब अखरोट की छाल का सब पानी जल जाए, तब पात्र को उतारकर छान लें। इस तेल को लगाने से सफेद बाल भी काले होने लगते हैं।

सिर की जुएं

प्रतिदिन अखरोट का तेल सिर में लगाने से जुएं मर जाती हैं।

बिस्तर पर पेशाब करना

जो बच्चे सोते समय बिस्तर पर पेशाब कर देते हों, उन्हें दो अखरोट और आठ-दस किशमिश नित्य दो सप्ताह तक रात को खिलाएं। इससे बच्चे का बिस्तर पर पेशाब करना बंद हो जाएगा।

फोड़े-फुंसियां

जिनको अधिकाधिक फोड़े-फुंसियां निकलती हों, उन्हें इनसे बचने के लिए अखरोट का नित्य सेवन करना चाहिए।

पथरी

छिलके और गिरी सहित साबुत अखरोट को कूटकर एक चम्मच सुबह और एक चम्मच शाम को पानी के साथ कुछ दिनों तक लेने से पथरी निकल जाती है।

किशमिश

अबीजा अंगूर अपनी जाति में सबसे छोटा होता है। उसे ही सुखाकर किशमिश बनाई जाती है। यद्यपि यह आकृति में लघु होती है, किन्तु जीवनीय तत्त्वों की दृष्टि

से परिपूर्ण है। इसमें दुग्ध के तत्त्व विद्यमान होते हैं। दूध के अभाव में पाउडर वाले दूध की अपेक्षा किशमिश अधिक लाभकारी है। यह दूध से भी अधिक सुपाच्य है। जिसे दूध से वायु विकार हो जाता हो, उसके लिए किशमिश उपयोगी है।

किशमिश से 'किशमिश पाक' का निर्माण होता है, जो धातुक्षीणता को दूर करता है। इसकी चाय भी बहुत लाभकारी है। यह शरीर की थकावट दूर करके स्फूर्ति पैदा करती है। अगर आधा किलो पानी में पचास ग्राम किशमिश डालकर मंद अग्नि पर पकाया जाए, अर्धावशिष्ट रहते ही मसलकर छान ली जाए तथा अपनी रुचि के अनुसार उसमें नीबू का रस मिला दिया जाए, तो चाय तैयार हो जाती है। जो व्यक्ति आज की विषैली चाय छोड़कर किशमिश की चाय पीते हैं, वे निरोग और स्वस्थ रहकर सुख की निद्रा सोते हैं।

शारीरिक दुर्बलता

किशमिश की खीर बनाकर कुछ दिनों तक नियमित रूप से खाने पर शरीर की दुर्बलता में काफी लाभ होता है।

मस्तिष्क की दुर्बलता

दस-बारह किशमिश को खूब चबा-चबाकर खाने तथा ऊपर से मिश्री मिला दूध पीने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर हो जाती है।

बल वृद्धि

किशमिशों के साथ थोड़े से काजू और बादाम खाकर ऊपर से गरम दूध पीने पर बल की अत्यधिक वृद्धि होती है।

हृदय की दुर्बलता

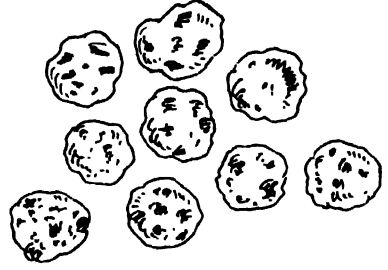
प्रतिदिन किशमिश का मुरब्बा खाने से हृदय की दुर्बलता दूर होती है और हृदय शक्तिशाली बनता है।

भोजन से अरुचि

जिन्हें भोजन के प्रति अरुचि हो, वे दाल-सब्जी के साथ किशमिश की मीठी चटनी का प्रयोग करें। इससे भोजन में रुचि पैदा होती है।

मखाना

मखाना एक प्रकार का बीजफल है। इसकी तासीर ठंडी होती है। यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है। इसको दूध के साथ अथवा घी में तलकर, नमक बुरककर

सेवन किया जाता है। ये अत्यंत शक्तिवर्धक एवं वीर्यवर्धक होते हैं। इनके सेवन से शरीर की गरमी शांत होती है। यह फलाहार का एक विशेष अंग होता है। कच्चे मखानों के मगज निकालकर खाए जाते हैं। ये रेत में भूनने से फट जाते हैं। मखाना मधुर, सुपाच्य, हल्का, पौष्टिक, उत्तेजक, कटु तथा बांझपन, वात-पित्त, रक्तपित्त और दाहनाशक है।

शारीरिक दुर्बलता

शरीर की दुर्बलता दूर करने के लिए मखाने को हलवे में डालकर खाएं।

पौरुष वृद्धि

मखाना वीर्य और पौरुष की वृद्धि करता है, अत: शुक्र की दुर्बलता दूर करने के लिए हितकारी है। यह पुरुषों के गुप्त रोगों में विशेष उपयोगी है।

बांझपन

बांझ स्त्रियों को मखानों का सेवन दूध के साथ करना चाहिए। इससे शरीर की गरमी शांत होती है। यह संतान प्राप्ति में सहायक होता है।

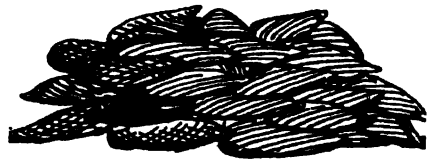
अतिसार

अतिसार होने पर मखानों का प्रयोग करना चाहिए। ज्वर और अतिसार आदि रोगों में इनको भूनकर तथा नमक लगाकर सेवन करें।

हृदय की दुर्बलता

कुछ दिनों तक मखानों की खीर खाने अथवा मखाने को दूध में डालकर खाने से हृदय की दुर्बलता दूर होकर उसे काफी बल मिलता है।

चिलगोजा

चिलगोजा स्वाद में मधुर, पौष्टिक और मीठा होता है। इसमें प्रोटीन, वसा तथा विटामिन अच्छी मात्रा में होते हैं। यह रक्तवर्धक और शरीर के विकास के लिए परम लाभदायक है। इसकी प्रकृति गरम और तर होती है। यह देर से पचता है। भोजन के बाद इसका सेवन करना लाभप्रद है। चिलगोजे को भोजन से पहले खाने से भूख कम हो जाती है। इसे सदैव थोड़ी मात्रा में खाना चाहिए।

शारीरिक दुर्बलता

थोड़े से चिलगोजे खाकर ऊपर से गरम दूध पिएं। कुछ सप्ताह में शरीर की कमजोरी दूर हो जाएगी, स्वास्थ्य सदैव अच्छा रहेगा तथा मन प्रफुल्लित होगा। चिलगोजे के सेवन से थके हुए ज्ञान-तंतुओं को उत्तम पोषण मिलता है, शरीर में नई शक्ति आ जाती है और स्मरण शक्ति का विकास होता है।

पौरुष वृद्धि

चिलगोजे का सेवन करने से पौरुष तथा वीर्य की वृद्धि होती है। जिन युवकों का वीर्य हस्तमैथुन आदि के कारण पतला पड़ गया हो अथवा स्वप्नदोष और शीघ्रपतन का रोग हो गया हो, उन्हें सर्दी के दिनों में नित्य चिलगोजे खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिए। कुछ ही समय में उपर्युक्त दोषों से मुक्ति मिल जाएगी।

मस्तिष्क की दुर्बलता

जिन लोगों का मस्तिष्क दुर्बल हो, उन्हें प्रतिदिन चिलगोजे खाकर ऊपर से गरम दूध पीना चाहिए। यह बढ़ते शरीर में, विशेषतया संतानोत्पादक अंगों और मस्तिष्क की शक्ति के लिए अत्यंत लाभदायक है।

धातु दुर्बलता

सुबह नाश्ते के बाद और रात को भोजन के बाद चिलगोजे खाना उत्तम है। इससे धातुस्राव, धातु दुर्बलता, कमजोरी, चक्कर और सिर दर्द में लाभ होता है।

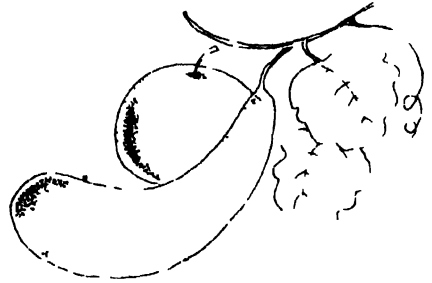
❑❑

3

सब्जियों द्वारा रोगोपचार

अधिकतर लोग सब्जी का चयन उसकी कीमत और अपने स्वाद के अनुसार करते हैं। किन्तु बहुत कम लोग इस बात को जानते होंगे कि सब्जियों में पाए जाने वाले विटामिनों, प्रोटीन एवं खनिज पदार्थो से शरीर के बहुत से रोग नष्ट हो जाते हैं। इसके अलावा शरीर पर साइड इफेक्ट्स भी नहीं पड़ता। कौन-सी साग-सब्जी किस रोग को ठीक करती है, यहां हम इसी की चर्चा कर रहे हैं।

लौकी

लौकी को दूधी और घिया भी कहा जाता है। यह बड़े टिंडे की भांति गोल और लंबे आकार की होती है। ताजी और कच्ची लौकी हल्के हरे रंग की होती है। इसकी त्वचा अत्यंत चिकनी होती है। इसके भीतर श्वेत बीजों से युक्त गूदे वाली दूधी होती है। लौकी ठंडी और तर होती है। यह कब्ज दूर करने वाली और पेशाब को लाने वाली है। घिया मंदाग्नि, पित्त ज्वर तथा गरमी और रक्त के रोगों में बहुत लाभदायक है। यह बहुत सुपाच्य है और प्यास को कम करती है। प्राय: डॉक्टर और वैद्य रोगियों को इसकी सब्जी खाने की सलाह देते हैं। लौकी को सब्जी, रायता और मिष्ठानों आदि में प्रयुक्त किया जाता है।

शरीर की गरमी

कच्चे घिये को काटकर हाथ-पांव के तलवों पर मलने से शरीर की गरमी का वेग बहुत कम हो जाता है। इसके टुकड़ों को आंखों पर रखने से आंखों से निकलने वाली गरमी शांत होकर ठंडक पड़ जाती है। लौकी के टुकड़ों को मस्तक पर रखने से मस्तिष्क की गरमी शांत होती है तथा सिर दर्द दूर होता है।

गर्भाशय की विकृति

स्त्रियों के गर्भाशय को शुद्ध करने और गर्भाशय से संबंधित रोगों को दूर करने में लौकी का सेवन बहुत लाभदायक है।

गर्भपात

बार-बार गर्भपात होने या गर्भस्राव रोकने के लिए गर्भवती स्त्री द्वारा लौकी का सेवन बहुत हितकारी है। इसे अत्यधिक मात्रा में खाना चाहिए।

सिर दर्द

यदि अत्यधिक गरमी के कारण सिर में भारीपन और दर्द हो, तो लौकी का गूदा बारीक पीसकर मस्तक पर लेप करने से लाभ होता है।

गुर्दे का दर्द

लौकी का गूदा पीस-गरम करके दर्द वाले स्थान पर लेप कर दें। इससे गुर्दे का दर्द दूर हो जाएगा।

उन्माद तथा सन्निपात ज्वर

लौकी के पिसे हुए गूदे का सिर पर लेप करने से उन्माद और सन्निपात ज्वर में बहुत लाभ होता है।

कान का दर्द

यदि किसी शिशु या छोटे बालक के कान में दर्द हो, तो ताजी लौकी का आधा चम्मच रस लेकर उसमें उतनी ही मात्रा में माता के स्तनों का दूध मिलाएं। फिर उसे हल्का-सा गरम करके कुछ बूंदें पीड़ित बालक के कान में टपकाकर रुई लगा दें। इस क्रिया से तत्काल आराम हो जाएगा। जिन माताओं को दूध नहीं उतरता हो, वे किसी अन्य स्त्री के स्तन का दूध ले सकती हैं।

दांत का दर्द

कच्ची लौकी का गूदा पचास ग्राम तथा लहसुन दस ग्राम—दोनों को पचास ग्राम जल में अच्छी तरह उबालें। जब आधा जल शेष रह जाए, तो उसे छानकर कुल्ले करें। दांत के दर्द में लाभ होगा।

बवासीर

लौकी का ऊपरी छिलका धूप में अच्छी तरह सुखा-पीसकर कपड़छन चूर्ण बना लें। पांच ग्राम चूर्ण संध्या के समय ताजे-शीतल जल के साथ पांच-सात दिनों तक लेने से खूनी बवासीर में लाभ हो जाएगा। लौकी के पत्तों को पीसकर लेप करते रहने से कुछ ही दिनों में बादी बवासीर से मुक्ति मिल जाएगी।

खांसी

यदि खांसी के साथ रक्त आता हो, तो लौकी के छिलकों को सुखा-पीसकर उसमें थोड़ी-सी मिश्री मिला लें। इसे पांच ग्राम सुबह-शाम पानी के साथ सेवन करें। एक माह में ही खांमी के साथ रक्त का आना रुक जाएगा।

पीलिया

लौकी को भूभल में भूनकर उसका रस निचोड़ लें। फिर दो ग्राम रस में मिश्री मिलाकर नित्य एक बार कुछ दिनों तक पीने से पीलिया रोग समाप्त हो जाता है। इस रोग में लौकी के ताजा पत्तों का रस भी लाभदायक है।

मूत्रावरोध

लौकी का रस दस ग्राम, कलमी शोरा दो ग्राम तथा मिश्री बीस ग्राम—इन सबको ढाई सौ ग्राम जल में मिलाकर प्रात:-सायं लेने से मूत्रावरोध दूर होता है।

रक्तचाप

आधा कप लौकी के रस में थोड़ा-सा पानी मिलाकर प्रतिदिन तीन बार पीने से उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर) में लाभ होता है।

यक्ष्मा

भाड़ में भुने हुए लौकी के दस ग्राम रस को दिन में तीन बार एक माह तक पीने से यक्ष्मा रोग का शमन हो जाता हैं।

बल वृद्धि

लौकी को छीलकर और बारीक टुकड़ों में काटकर अच्छी तरह उबालें। फिर उसका पानी निचोड़कर दूध में पकाएं तथा मिश्री मिलाकर सेवन करें। इससे शरीर में अत्यधिक शक्ति, वीर्य और बल की वृद्धि होती है।

रक्तातिसार

लौकी का ऊपरी छिलका सुखा-पीसकर चूर्ण बना लें। पांच ग्राम चूर्ण जल के साथ लेने से रक्तातिसार में लाभ होता है।

अन्य रोग

ज्वर, खांसी, अतिसार, दमा, हृदय रोग एवं मूत्र संस्थान के विभिन्न रोगों में लौकी की सब्जी खाना बहुत लाभदायक सिद्ध होता है।

अरवी

अरवी को अरुई, घुइयां तथा आलुकी भी कहते हैं। यह गरम एवं ठंडी, तर,

शक्ति देने वाली, कफ की वृद्धि करने वाली, भारी और सुपाच्य होती है। अरवी गरम और रुक्ष प्रकृति के लोगों को शीघ्र पच जाती है तथा भूख बढ़ाती है। सूखी खांसी में इसकी भाजी खाने से कफ पतला होकर बाहर निकल जाता है। अरवी कुछ भारी और कब्जकारक होती है। काला जीरा, बड़ी इलायची, काली मिर्च और अदरक को अरवी में डालकर सब्जी बनाकर खाना लाभदायक होता है। यह शरीर के लिए बलदायक है। तेल में भुनी हुई अरवी अति रुचिकारक तथा हितकारी होती है।

गंजापन

कुछ दिनों तक नियमित रूप से सिर पर अरवी का रस मलने से बालों का गिरना बंद हो जाता है और नए बाल उगकर गंजापन दूर होता है।

बवासीर

अरवी को छील-कूटकर उसका रस निकाल लें। कुछ दिनों तक नित्य यह रस पिलाने से खूनी बवासीर दूर हो जाती है।

खांसी

अत्यधिक सूखी खांसी में अरवी की सब्जी खाने से कफ पतला होकर निकल जाता है, जिससे खांसी में आराम मिलता है।

आग से जलना

अरवी को सिल पर बारीक पीसकर जले हुए स्थान पर लेप करने से फफोले नहीं पड़ते और कुछ ही देर में जलन शांत हो जाती है।

हृदय की दुर्बलता

काली मिर्च, काला जीरा, बड़ी इलायची और अदरक डालकर तैयार की गई अरवी की सब्जी का कुछ दिनों तक सेवन करने से हृदय की दुर्बलता, हृदय संबंधी रोग तथा शरीर में रक्त की कमी आदि रोग दूर हो जाते हैं।

बर्रे और ततैया का विष

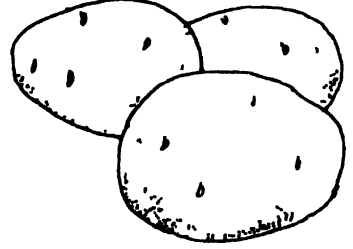
अरवी को छील-घिसकर बर्रे या ततैया के दंशित स्थान पर लगाने से विष का प्रभाव नष्ट हो जाएगा और सूजन में कमी आ जाएगी।

वायुगोला

अरवी के पौधे के डंठल को पत्तों सहित भाप में उबालकर उनका रस

निचोड़ लें। फिर उसमें थोड़ा-सा घी मिलाकर तीन-चार दिनों तक पचास ग्राम की मात्रा में नित्य पिलाने से वायुगोला रोग में काफी लाभ होता है।

आलू

जिस प्रकार फलों में श्रेष्ठ आम है, उसी प्रकार सब्जियों में सर्वश्रेष्ठ आलू है। जो आलू कठिन होता है, उसको काठालू कहते हैं। जो सफेदी सहित होता है, उसे शंखालू कहते हैं। जो गोल होता है, उसको पिंडालू कहते हैं। जो मधुरता रहित रोम वाला होता है, उसको मध्वालू कहते हैं। जो लाल रंग का होता है, उसको रक्तालू कहते हैं। प्रत्येक ऋतु में और प्रत्येक आयु में आलू का सेवन लाभकारी है। यह सारे संसार में पाया जाता है। इसका उपयोग विभिन्न प्रकार से किया जाता है। आलू एक प्रकार का कंद है, जो पर्वतीय क्षेत्रों में भी प्राप्त होता है। आलू के सेवन से अनेक प्रकार के रोग दूर हो जाते हैं।

आलू से आयरन आदि शरीर के लिए आवश्यक सभी खनिज तत्त्व प्राप्त होते हैं। इसमें विटामिन-ए, बी, सी और कार्बोहाइड्रेट्स अच्छे परिमाण में होता है। यह वायु की वृद्धि करने वाला है। इससे मांस और चर्बी की वृद्धि होती है। वात विकार वालों के लिए इसका सेवन निषिद्ध है। खांसी और कफ आदि के रोगी को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। आहार के रूप में आलू सर्वाधिक उपयोगी है।

बल वृद्धि

आलू का हलवा बहुत शक्तिशाली होता है। इसके लिए आलू को उबालकर, देशी घी में भूनकर और शक्कर मिलाकर सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में रक्त तथा बल की अत्यधिक वृद्धि होती है।

आग से जलना

यदि शरीर का कोई अंग अग्नि से जल गया हो, तो कच्चे आलू को पीसकर जले स्थान पर लेप करने से दाहकता शांत हो जाती है।

नेत्रों का जाला

किसी साफ पत्थर पर आलू को घिसकर दो-तीन महीने तक आंखों में काजल की भांति लगाने से वर्षों पुराना फूला और जाला नष्ट हो जाता है।

स्कर्वी

यदि दंत क्षय हो रहा हो अथवा अस्थियां ठीक से न बन रही हों, तो भुने हुए

आलुओं का सेवन करें। काफी लाभ होगा। छिलके सहित आलू का पतला शाक खाने या आलू का सूप बनाकर पीने से भी स्कर्वी दूर हो जाती है।

कांच एवं कील आदि निगलना

बहुत से बच्चे जो भी मिलता है, उसे मुंह में रख लेते हैं। कई बच्चे कील एवं कांच निगल लेते हैं। यदि ऐसा केस हो, तो बच्चे को आलू खिलाएं। इसके बाद कोई अन्य वस्तु खाने को न दें। उसे सीधी करवट लिटा दें। दो-तीन बार की इस क्रिया से कील या कांच सरकती हुई गुदामार्ग से बाहर निकल जाएगी।

शरीर में सूजन और दर्द

आलू के पत्ते तथा बेल को कुचलकर किसी मटकी में डाल दें। फिर उसमें थोड़ा-सा जल मिलाकर, मटकी का मुंह बंद करके उसे अग्नि पर पकाएं। जब मटकी का जल उबलने लगे, तो शरीर में दर्दयुक्त सूजन वाले स्थान पर इसका बफारा देने से रोगी को शीघ्र लाभ होता है।

बेरी-बेरी

कच्चा आलू चबाकर उसका रस पीते रहने अथवा आलू को कूट-पीसकर उसका रस निचोड़कर एक-एक चम्मच नित्य पिलाने से नाड़ियों की क्षीणता दूर होने लगती है। रोगी पुनः शक्ति प्राप्त करके चलने के योग्य हो जाना है।

कमर दर्द

कच्चे आलू को कूट-पीसकर उसकी पुल्टिस बनाकर कमर पर बांधने से कमर दर्द में काफी लाभ होता है।

विसर्प

त्वचा पर पड़ने वाली रक्तिम फुंसियों को विसर्प कहते हैं। इसके अलावा त्वचा पर, घुटने पर या अन्य संधि-स्थलों की सूजन अथवा चोटादि लग जाने से नसें नीली पड़ जाती हैं। उन पर कच्चे आलुओं का लेप करने से लाभ होता है।

शारीरिक दुर्बलता

शारीरिक दुर्बलता, शक्तिहीनता, परिश्रम करने की इच्छा न होना, जल्दी श्वास फूल जाना, त्वचा में खुशकी, लाल चकत्ते पड़ना एवं हृदयशूल आदि विटामिन-सी की कमी से होने वाले रोगों में आलू का सेवन लाभदायक है।

हृदय में जलन

रोग की दशानुसार प्रतिदिन नियमित रूप से कच्चे आलू का रस निकालकर पीने से हृदय की जलन शांत होकर ठंडक पड़ जाती है।

दुबलापन

साफ छिले-धुले आलुओं को कद्दूकस से कसकर मंद अग्नि पर अच्छी तरह भूनें। फिर इसका चूर्ण बनाकर किसी बोतल में भर लें। इस चूर्ण को दूध की मलाई के साथ या दूध में मिलाकर थोड़ी मात्रा में प्रतिदिन दुबले-पतले बच्चों को देते रहने से वे परिपुष्ट और मोटे हो जाते हैं।

एक्जिमा

एक्जिमा रोग में कच्चे आलू का रस लगाते रहने से काफी लाभ होता है।

अम्लपित्त

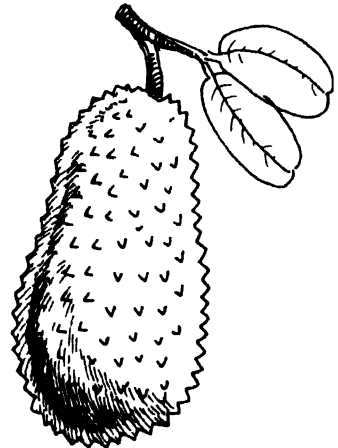
जिन रोगियों के पाचक अंगों में अम्लता (खट्टापन) की अधिकता हो, खट्टी डकारें आती हों या वायु अधिक बनती हो, उन्हें भुना हुआ आलू खाना चाहिए।

पथरी

यदि गुर्दो में पथरी हो, तो आलू लाभ पहुंचाता है। पथरी के रोगी को केवल आलू खिलाकर बारंबार जल पिलाते रहने से पथरी मूत्रमार्ग से निकल जाती है।

कटहल

कटहल फल और सब्जी—दोनों ही श्रेणी में शामिल है। कच्चा फल शीतल, स्निग्ध, वात पित्तनाशक, बलदायक, स्वादिष्ट, अत्यंत कफकारक, पुष्टिदायक, वृष्य तथा रक्तपित्त, यक्ष्मा एवं व्रणनाशक है। कच्चे फल का शाक और अचार बनाया जाता है। इसका शाक खाज खुजली में लाभप्रद होता है, जबकि पका फल पित्तशामक, वातनाशक, मृदु रेचक, तृप्तिकारक तथा शुक्र दौर्बल्यनाशक है। कटहल को किसी भी रूप में कभी खाली पेट नहीं खाना चाहिए और न ही इसके बाद पान आदि का प्रयोग करना चाहिए। ऐसा करना सदैव अहितकर सिद्ध होता है।

कटहल का वृक्ष एक विचित्र परिचय प्रस्तुत करता है। इसकी शाखें मोटी तथा छाल काली होती है। छाल को काटने पर सफेद दूध निकलता है। इसके फल जमीन के भीतर जड़ से लगने शुरू हो जाते हैं। पूरा वृक्ष ही फलों से संकुल होता है। यह वृक्ष चालीस से पचास फुट ऊंचा, सघन एवं सदाबहार रहता है। पत्ते चार-पांच अंगुल लंबे और गोलाकार होते हैं। उनका स्पर्श चमड़े के समान कठोर होता है। फल की लंबाई और चौड़ाई क्रमशः बीस-तीस इंच तथा

छह-अट्ठारह इंच होती है। फल का छिलका मोटा एवं नुकीला होता है। यह कंगूरों से युक्त होता है। फल के अंदर गूदे से आवृत्त पचास-साठ गुठलियां होती हैं। उनके भीतर बीज होते हैं। ये बीज एक इंच लम्बे और त्रिकोणाकार होते हैं। इसका फल, बीज तथा दूध औषधि के रूप में काम आता है। वायुगोलों आदि विभिन्न वात विकारों से पीड़ित लोगों के लिए कटहल का सेवन हानिप्रद है।

अतिसार

अतिसार रोग में कच्चे कटहल का सेवन करना चाहिए, क्योंकि यह मल को बांधने वाला है। किन्तु कटहल कसैला, गरिष्ठ और वात कारक होता है।

अजीर्ण

कटहल के भुने हुए बीजों को खाने से अजीर्ण रोग दूर हो जाता है।

अन्य रोग

पका कटहल शीतल, स्निग्ध, दुष्पाच्य, पित्त एवं वायु का नाश करने वाला, मांस की वृद्धि करने वाला, मृदु रेचक, रक्त-स्तंभक, शुक्र दौर्बल्य नाशक और शारीरिक दुर्बलता, व्रण तथा क्षत क्षय आदि का परम विनाशक है।

करौंदा

करौंदे के कच्चे फल खट्टे, भारी, तृषाहर, गरम, रुचिकारी और रक्तपित्त तथा कफकारक होते हैं। पके फल मीठे, रुचिकारी, हल्के तथा पित्त एवं वातनाशक हैं। इसके वृक्ष झाड़ की भांति होते हैं। इनकी ऊंचाई छह-सात फुट होती है। पत्तों के समीप कांटे होते हैं, जो बहुत मजबूत होते हैं। इसके पुष्पों की गंध जूही के समान होती है। कच्चे फल सफेद, लालिमायुक्त तथा अंडाकार होते हैं। ये देखने में बहुत सुंदर लगते हैं। कच्चे फल को काटने पर दूध निकलता है। पक जाने पर फल का रंग काला हो जाता है। इसके अंदर से अनेक बीज निकलते हैं। ये विभिन्न रोगों को दूर करते हैं।

खांसी

करौंदे के पत्तों के अर्क में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सेवन करने से सूखी खांसी में बहुत लाभ होता है।

फोड़े-फुंसियां

करौंदे की जड़ को पानी के साथ पीसकर तेल में पका लें। उस तेल को रुई के फाहे द्वारा लगाने से फोड़े-फुंसियां और कृमि नष्ट हो जाते हैं।

पेट में जलन

करौंदे के रस में शक्कर और पिसी इलायची मिलाकर पिलाने से पेट की जलन शांत हो जाती है। इस रोग में करौंदे का शर्बत भी लाभदायक है।

हृदय की दुर्बलता

करौंदे का मुरब्बा कुछ दिनों तक नियमित सेवन करते रहने से हृदय की दुर्बलता दूर होती है, किन्तु रात के समय इसे नहीं खाना चाहिए।

पेट दर्द

करौंदे को सुखा-पीसकर कपड़छन चूर्ण बनाएं। इस चूर्ण में समभाग शक्कर मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से पेट का दर्द दूर हो जाता है।

करेला

करेला शीतल, दस्तावर, हल्का, कड़वा तथा ज्वर, पित्त, कफ, रक्त विकार, पीलिया, प्रमेह एवं कृमिनाशक है। यह एक लता का फल है जो हरे वर्ण का, लंबा तथा ऊपर से उभरे दानों एवं धारियों से परिपूर्ण होता है। करेला अत्यंत कड़वा होता है, किन्तु इसकी तासीर ठंडी होती है। यह वायु नाशक, पाचन क्रिया को प्रदीप्त करके शौच साफ लाने वाला तथा मूत्र रोगों में हितकारी होता है।

रक्त विकार

करेले का ताजा रस पचास ग्राम की मात्रा में कुछ दिनों तक पीने से रक्त विकार में लाभ होता है। यह कफ और पित्त विकार में भी बहुत लाभकारी है।

गले की सूजन

सूखे करेले को सिरके के साथ पीसकर सूजन वाले स्थान पर गरम-गरम लेप करने से गले की सूजन दूर हो जाती है।

मधुमेह

ताजे करेलों का रस पन्द्रह-बीस ग्राम तथा करेले की सब्जी प्रतिदिन सेवन करते रहने से मूत्रमार्ग से शर्करा आनी कम हो जाती है। कुछ ही दिनों में मधुमेह जैसी घातक व्याधि से छुटकारा मिल जाता है। करेले के टुकड़ों को छाया में सुखाकर महीन चूर्ण बनाकर रख लें। तीन-छह माशा चूर्ण का सेवन शहद या पानी के साथ करने से मधुमेह में लाभ होता है। यह प्रयोग हर प्रकार के रक्त विकार, दाद, खुजली एवं विचर्चिका आदि को भी समूल नष्ट कर देता है।

प्रमेह रोग

करेले के कंगूरे का चूर्ण तथा जामुन की गुठली का चूर्ण—दोनों का समान भाग मिला लें। एक-एक चम्मच चूर्ण सुबह-शाम लेने से प्रमेह रोग दूर होता है।

संधिवात

करेले की सब्जी खाएं तथा करेले का रस गरम करके पीड़ित स्थान पर लेप करें। कुछ ही दिनों में संधि-स्थलों की सूजन और पीड़ा दूर हो जाएगी।

फोड़े-फुंसियां

करेले के रस का लेप करने से फोड़े की सूजन दूर हो जाती है।

गर्भनिरोध

स्त्री को नित्य करेले का रस पिलाते रहने से उसे गर्भधारण नहीं होता।

नेत्रों का जाला

करेले के ताजा रस में काली मिर्च घिसकर अंजन करने से नेत्रों का फूला व जाला समाप्त हो जाता है। किन्तु इस प्रयोग से नेत्रों में अत्यधिक जलन होती है।

भोजन से अरुचि

नित्य एक चम्मच करेले का रस पिलाते रहने से बच्चों का यकृत ठीक प्रकार से कार्य करता है तथा भोजन से अरुचि दूर होती है। शरीर में स्फूर्ति रहती है। कब्ज मिट जाता है। यदि उदर में कृमि हों, तो वे भी नष्ट हो जाते हैं।

मुंह के छाले

करेले के रस में चाक की थोड़ी-सी मिट्टी और शर्करा मिलाकर रोगी को चटाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

बवासीर

करेले के रस में थोड़ी-सी चीनी मिलाकर एक-एक चम्मच दिन में दो-तीन बार पीने से बवासीर के मस्सों से रक्त निकलना रुक जाता है।

पीलिया

बीज विहीन करेले को पानी में पीस-छानकर रोगी को पिलाने से शौच होकर पीलिया रोग में आराम मिल जाता है।

पौरुष वृद्धि

करेला एवं उसके पत्तों के रस को अग्नि पर पकाकर गाढ़ा करें और तीन-तीन माशा की गोलियां बनाएं। पहले गाय के दूध से एक गोली निगलें, फिर ऊपर से थोड़ा-सा शहद चाट लें। पौरुष शक्ति में वृद्धि हो जाएगी।

चेचक

बच्चों को चेचक से बचाव के लिए करेले के शाक का सेवन नियमित रूप से कराया जाना चाहिए। इससे चेचक में बहुत लाभ होता है।

पथरी

पथरी रोग में करेले के पत्तों के रस में दही मिलाकर सेवन करना चाहिए।

जमीकंद

जमीकंद अग्नि को दीपन करने वाला, रूखा, कसैला, खुजली करने वाला, चरपरा, विष्टम्भी, रुचिकारी और हल्का होता है। यह बवासीर का नाश करता है। जमीकंद विशेषकर बवासीर रोग में पथ्य है। यह प्लीहा वृद्धि और वायु गोला रोग का भी नाश करता है। कदों के जितने भी साग होते है, उनमें जमीकंद ही श्रेष्ठ है। जिनको दाद, रक्तपित्त और कोढ़ हो, उनके लिए जमीकंद का सेवन वर्जित है। यह एक गोल आकार का धन्यवेधी पीठ की तरह उठा हुआ कंद होता है। जमीकंद तर है। यह भूख बढाता है, मेदा और यकृत को शक्ति देता है तथा वात एवं कफ विकार में लाभकारी है। जमीकंद रुचिकारक, शक्तिवर्धक तथा कुछ विरेचक होता है।

वायुगोला

पेट के वायुगोला रोग में जमीकंद को घी या तेल में तलकर बनाया गया शाक शीघ्र लाभ पहुंचाता है।

वात एवं कफ विकार

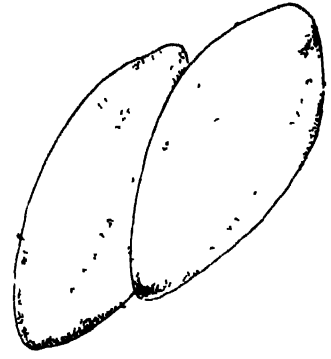
जमीकंद का सेवन करने से वात एवं कफ विकार में काफी लाभ होता है।

बवासीर

जमीकंद के छोटे-छोटे टुकड़े करके छाया में सुखा-पीसकर कपड़छन चूर्ण बना लें। दस माशा चूर्ण का सेवन नित्य प्रातः और सायंकाल ताजे जल के साथ करने से खूनी और बादी—दोनों बवासीर में काफी लाभ होता है।

परवल

परवल गरम, तर, हल्का और सुपाच्य है। यह भूख लगाता है तथा हृदय और मस्तिष्क को बल देता है। परवल ज्वर, रक्त तथा वात-कफ दोषों में भी हितकर

है। यह सब प्रकार के रोगियों के लिए स्वास्थ्यकर है। परवल हरे रंग का, धारीदार और लंबे आकार का होता है। इसके अंदर बीज भी होते हैं। परवल का छिलका सख्त होता है। इसका आकार एक से चार इंच तक होता है। परवल की तासीर हल्की होती है, जिससे भोजन पचने में सरलता रहती है। अत: उदर से संबंधित रोगों में परवल का साग अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है।

पित्त ज्वर

ताजे परवल को कुचलकर निकाले गए पच्चीस ग्राम रस में पांच ग्राम शहद मिलाकर सेवन करने से पित्त ज्वर एवं दाहकता में लाभ होता है।

यकृत एवं प्लीहा वृद्धि

यकृत एवं प्लीहा वृद्धि से ग्रस्त रोगी को नित्य परवल की सब्जी खिलानी चाहिए। इससे शीघ्र ही रोग पर नियंत्रण हो जाता है।

शरीर में जलन

परवल का नित्य सेवन करने से खुजली, कुष्ठ रोग और रक्त विकार में लाभ होता है। यह शरीर एवं मूत्र की जलन को शांत करता है।

आंत्र शोथ

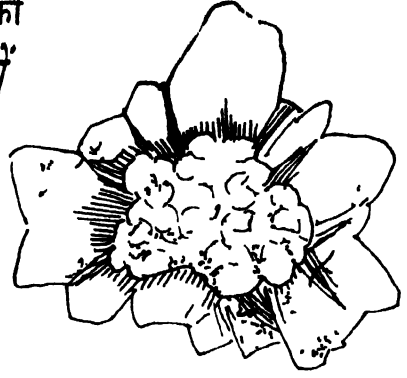
आंतों में सूजन (आंत्र शोथ) तथा अतिसार रोग में नित्य ताजे परवल का शाक खिलाना चाहिए। यह ज्वर आदि में भी लाभदायक है।

पौरुष वृद्धि

परवलों के छिलके उतारकर उनमें चीरा लगाकर अंदर का गूदा और बीज निकाल दें। फिर उन्हें गरम पानी में उबालकर चीनी की चाशनी में डुबो दें। जब चाशनी उनमें अच्छी तरह समा जाए, तो निकालकर छलनी में रख दें तथा फालतू रस निकल जाने दें। अब मावा लेकर भूनें। तत्पश्चात् उसमें चिरौंजी, किशमिश, काजू और बादाम आदि के टुकड़े तथा बूरा मिलाकर चलाएं। फिर उसे परवलों में भरकर फ्रीज आदि में रख दें। प्रात:काल नाश्ते के समय और रात्रि भोजन के पश्चात् एक-एक परवल खाकर दूध पिएं। इससे पौरुष शक्ति की वृद्धि होती है।

गोभी

गोभी प्राय: सभी जगह खेतों तथा वनों में पाई जाती है, किन्तु विशेषत: आर्द्र भूमि में उत्पन्न होती है। इसके तने में से छह-सात पत्ते निकलकर भूमि पर फैल

जाते हैं। गोभी के पत्तों का आकार गाय की जिह्वा के समान होता है, इसलिए संस्कृत में इसे गो-जिह्वा भी कहते हैं। प्रारंभ में गोभी के पत्ते काफी चिकने होते हैं, परंतु पक जाने पर कुछ चित्तीदार और खुरदरे हो जाते हैं।

हमारे देश में तीन प्रकार की गोभी होती है—फूल गोभी, पत्ता गोभी और गांठ गोभी। फूल गोभी ठंडी, रुक्ष, मूत्रल और भारी है। यह बादी और अफरा करती है। फूल गोभी को कभी अधिक मात्रा मे नही खाना चाहिए तथा पर्याप्त मात्रा में अदरक डाल देना चाहिए। फूल गोभी एक स्वादिष्ट शाक है। परंतु यह जितनी स्वादिष्ट है, उतनी गुणकारी नहीं है। पत्ता गोभी शीतल, रुक्ष और मूत्र अधिक लाने वाली है। यह सुपाच्य और स्वास्थ्यप्रद है। पत्ता गोभी रक्त विकार दूर करती है और कब्ज का नाश करती है। यह प्यास की अधिकता तथा मधुमेह रोग में लाभकारी है। गांठ गोभी नरम, रुक्ष तथा मूत्रल होती है। यह पेट को अशुद्ध और अफरा करती है। गांठ गोभी में अदरक, काली मिर्च और काला जीरा डालना आवश्यक होता है। इमे अल्प मात्रा में सेवन करना चाहिए।

गर्भाशय की विकृति

फूल गोभी गर्भाशय की विकृति एवं मूत्र गेगों में बहुत लाभकारी है। यह गर्भाशय को बल देती है और मूत्र की शुद्धि करती है।

दंत विष

यदि कोई बच्चा किसी अन्य बच्चे को काट ले, तो चार-पांच दिन तक उसे थोड़ी-थोड़ी मात्रा में फूल गोभी खिलाएं। दंत विष का प्रभाव नष्ट हो जाएगा।

यक्ष्मा

प्रतिदिन उबली फूल गोभी का रस पिलाते रहने से यक्ष्मा के रोगी का फेफड़ा ठीक होकर रक्त की शुद्धि होने लगती है।

संधिवात

पत्ता गोभी का रस एक-एक चम्मच सुबह-शाम पिलाने से संधिवात, अपच, नेत्रों की दुर्बलता और पीलिया रोग में लाभ होता है।

कब्ज

कब्ज के रोगी को कुछ दिनों तक नित्य रात के भोजन में पत्ता गोभी का सेवन करना चाहिए। इससे कब्ज का नाश होकर शौच साफ आता है।

कफ और पित्त विकार

गांठ गोभी में अदरक, काली मिर्च और काला जीरा मिलाकर सेवन करने से *कफ तथा पित्त विकार में लाभ होता है।*

अन्य रोग

फूल गोभी पाचन क्रिया को प्रदीप्त करती है। इससे रस-रक्तादि धातुओं का संवर्धन होता है। यह वायु-संचार बढ़ाती है, जिससे रक्त की शुद्धि होती है। पत्ता गोभी दाद, कुष्ठ, खांसी, दमा, रक्त विकार और फोड़ा-फुंसी में लाभकारी है।

तोरई

तोरई को तोरी भी कहते हैं। यह दो प्रकार की होती है। एक प्रकार की तोरई का छिलका हरा और ऊपर चार-छह नसें लंबाई की ओर होती हैं। यह प्रकृति में सर्द, तर तथा सुपाच्य है। तोरई पाचन शक्ति को बढ़ाती है और रक्त शुद्ध करती है। सभी प्रकार के ज्वरों में काली मिर्च पड़ी तोरई का रस (तरी या शोरबा) पीने से चित्त शांत होता है। यह भूख लगाती है तथा मुंह का स्वाद ठीक करती है। वात एवं कफ की अधिकता में अदरक या गरम मसाला डालकर ही इसे खाना चाहिए।

दूसरे प्रकार की तोरई के ऊपर नसें नहीं होतीं। इसका छिलका साफ और प्रायः धब्बेदार होता है। इस तोरई का प्रभाव भी पहली प्रकार की तोरई के समान होता है। तोरई मधुर, स्निग्ध, पित्त शामक, कफ एवं वातवर्धक, मृदु रेचक, कृमि नाशक, मूत्रल और ज्वर, रक्तपित्त तथा कुष्ठादि विकारों में पथ्यकर एवं उपयोगी होती है। उष्ण प्रकृति वालों को तोरई का सेवन प्रतिदिन किसी न किसी रूप में अवश्य करना चाहिए। पित्तजन्य व्याधियों, दमा, सूजाक, बवासीर और रक्त-मूत्र आदि रोगों में तोरई का शाक विशेषतः पथ्यकर तथा हितकर है।

प्लीहा वृद्धि

तोरई के बीजों को पानी में पीस-गरम करके प्लीहा की सूजन पर लेप करने से सूजन मिट जाती है। यह बहुत लाभकारी प्रयोग है।

बवासीर

तोरई के ताजे पत्तों को पानी के साथ पीसकर बवासीर के मस्सों पर लगाने से वे शीघ्र ही झड़ या सूख जाते हैं और रोग दूर हो जाता है।

पथरी

तोरई की जड़ को ठंडे पानी में पीस-छानकर प्रातःकाल तीन-चार दिनों तक पिलाने से पथरी गलकर निकल जाती है।

आंखों की फुंसियां

कभी-कभी आंखों पर फुंसियां निकल आती हैं। तोरई के पत्तों के रस की दो-तीन बूंदें आंखों में डालने से इन फुंसियों से राहत मिलती है।

हाथ-पैरों में जलन

तोरई का रस हाथ-पैरों के तलवों पर मलने से जलन शांत हो जाती है।

दांत का दर्द

पचास ग्राम तोरई और दस ग्राम लहसुन—दोनों को पीसकर आधा किलो पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तो उसे छानकर ठंडा होने पर कुल्ले करें। दांत का दर्द दूर हो जाएगा।

रक्तचाप

आधा कप तोरई के रस में थोड़ा-सा पानी मिलाकर दिन में तीन बार पीने से उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

यक्ष्मा

उबली हुई तोरई का रस पीने से यक्ष्मा में काफी लाभ होता है।

पीलिया

एक अच्छी तोरई को भूभल में दबा दें। थोड़ी देर बाद उसे निकालकर उसका भुरता बनाएं। फिर इसका रस निचोड़कर उसमें थोड़ी-सी पिसी मिश्री मिलाकर पिएं। पीलिया रोग दूर हो जाएगा। यह एक अनुभूत प्रयोग है।

कड़वी तोरई

जिस तोरई का साग बनाया जाता है, वह प्रायः मीठी होती है। किन्तु कभी-कभी कड़वी तोरई भी निकल आती है, जिसका साग नहीं बनाया जाता। इसका पौधा खेतों में नहीं उगाया जाता, अपितु वनों में अपने आप उग आता है। इसके बेल, पत्ते, फूल और फल आदि सब तोरई जैसे होते हैं, किन्तु वे सभी स्वाद में कड़वे होते हैं। इसके औषधीय लाभ निम्नलिखित हैं—

दमा

एक कड़वी तोरई को दूध में उबाल-मलकर छान लें। फिर दमा के रोगी को यह दूध पिलाएं। दूध पीते ही उसे उल्टी आती है। इससे फेफड़ों में जमा सारा कफ बाहर निकल आता है और रोगी को चैन पड़ जाता है।

पीलिया

कड़वी तोरई के बीज और एक डोडा बिंडाल को पानी के साथ पीसकर दो-तीन बूंद नाक में टपकाने से नाक तथा मुंह से पीले रंग का पानी बहने लगता है। सिर में दर्द होता है। गले की नसें फूल जाती हैं। तीसरे पहर तीव्र ज्वर हो जाता है। प्राय: चार पहर तक ये कष्ट रहते हैं। उसके बाद पीलिया दूर हो जाता है।

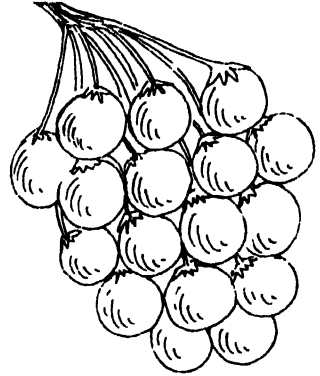
कुत्ते का विष

यदि किसी को कुत्ते ने काट लिया हो, तो उसे कड़वी तोरई का गूदा पीसकर पिलाने से उल्टी-दस्त आते हैं तथा कुत्ते का विष पेट से बाहर निकल जाता है।

कफ और पित्त विकार

कड़वी तोरई के बीजों की एक ग्राम गिरी का सेवन पानी के साथ करने से शरीर में जमा हुआ कफ और पित्त सहजतापूर्वक बाहर निकल जाता है।

लिसोड़ा

लिसोड़ा का वृक्ष छोटा होता है। इस पर गोल फल उगते हैं। लिसोड़ा ठंडा एवं तर है। यह कफ, पित्त तथा रक्त विकारों को दूर करता है। लिसोड़ा धातु दुर्बलता, मूत्र की जलन, बहुमूत्र, प्यास, पित्त ज्वर, दमा, सूखी खांसी और कफ की रुकावट नष्ट करता है। यह कब्ज तोड़ता है तथा गले और छाती को स्निग्ध करता है। इसका अधिक प्रयोग पाचन शक्ति को बिगाड़ देता है।

धातु दुर्बलता

लिसोड़े के पके फलों का शर्बत धातु दुर्बलता में बहुत लाभदायक है।

खांसी

लिसोड़े का शर्बत पीने से सभी प्रकार की खांसी में आराम हो जाता है।

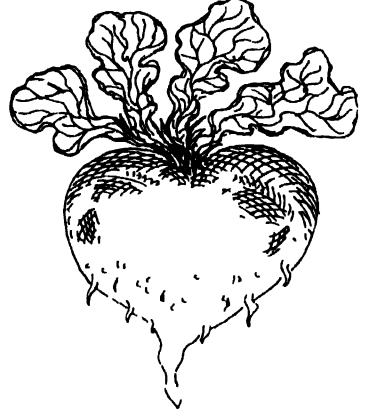
कंठमाला

लिसोड़े के कोमल पत्तों को गरम करके रोग-दशानुसार कुछ दिनों तक कंठमाला पर बांधने से वह ठीक हो जाती है।

कुत्ते का विष

जिसे कुत्ते ने काट लिया हो; उसे दस ग्राम लिसोड़े के पत्ते के साथ पन्द्रह-बीस काली मिर्च को जल में पीस-छानकर पिलाएं। कुत्ते का विष नष्ट हो जाएगा।

शलजम

बहुत से लोग इसे शलगम भी कहते हैं। यह एक प्रकार का कंद है। कच्चा शलजम भी उतना ही रुचिकर है, जितना इसकी सब्जी बनाकर खाना। इसमें विटामिन-ए, बी और सी तथा विभिन्न खनिज लवण अधिक मात्रा में मौजूद होते हैं। शलजम वात और कफ का नाश करता है। यह पाचन क्रिया को सुधारने में भी हितकर है। शलजम हृदय की दुर्बलता दूर करता है तथा मांस और चर्बी की वृद्धि करता है।

क्षीण पाचन शक्ति

उदर रोग होने पर शलजम की सब्जी का सेवन अवश्य करना चाहिए। यह क्षीण पाचन शक्ति को सुधारने और बढ़ाने में भी बहुत उपयोगी है।

मूत्रावरोध

शलजम और मूली को साथ-साथ खाने से मूत्रावरोध ठीक हो जाता है।

बिवाई

शलजम को उबालकर बिवाइयों पर रगड़ना और उसी का पानी पीना हितकर है। यदि रात को ऐसा करके ऊपर से कपड़ा लपेट दें, तो शीघ्र लाभ होता है।

दमा

शलजम, गाजर, सेम तथा पत्ता गोभी—इन चारों का रस निकालकर नित्य सुबह-शाम पीने से दमा रोग दूर हो जाता है।

पायरिया

यदि दांतों एवं मसूड़ों से रक्त आता हो, तो नियमित रूप से जाड़े के दिनों में शलजम खाएं। पायरिया रोग ठीक हो जाएगा।

रक्तचाप

निम्न रक्तचाप रोग में शलजम का प्रयोग अति उत्तम है। शलजम धीमी गति से चलने वाले रक्त को गति प्रदान करता है।

कब्ज

कुछ दिनों तक कच्चा शलजम खाने से कब्ज दूर हो जाता है।

मधुमेह

मधुमेह के रोगियों को प्रतिदिन नियमित किसी भी रूप में कुछ दिनों तक कच्चा शलजम अवश्य खाना चाहिए।

उंगलियों में सूजन

पचास ग्राम शलजम को एक किलो पानी में उबालें और इस पानी में हाथ-पैर डाले रखें। इस प्रक्रिया से उंगलियों की सूजन मिट जाती है।

गाजर

गाजर ठंडी और तर होती है। यह कब्ज को तोड़ती है। गाजर गरमी, बादी और कफ रोगों तथा हृदय की अनियमित धड़कनों में भी लाभदायक है। यह रक्त का निर्माण करती है, मस्तिष्क एवं उदर को शक्ति देती है, मूत्र लाती है और ब्रह्मचर्य मे सहायक है। गाजर में विटामिन-ए, बी एवं सी तथा फॉस्फोरस, कैल्शियम और आयरन आदि पर्याप्त मात्रा में होते हैं। परंतु इसका सेवन ज्वर एवं अतिसार में कदापि नहीं करना चाहिए।

गाजर का प्रयोग अनेक प्रकार से किया जाता है। गाजर कच्ची, भाजी, हलवा, अचार, मुरब्बा और कांजी में प्रयुक्त होती है। गाजर का मुरब्बा हृदय और मस्तिष्क को शक्ति देता है। इसे उबालकर रुचि के अनुसार मीठा या नमक मिलाकर खाना स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है। गाजर मीठी, तीक्ष्ण, गरम, अग्नि को दीपन करने वाली, हल्की और ग्राही है। यह रक्तपित्त, बवासीर, संग्रहणी, कफ और बादी का नाश करने वाली है। गाजर आधाम्मीसी दर्द, मासिकधर्म एवं यकृत वृद्धि में भी लाभदायक है। इसका उपयोग यक्ष्मा, प्रदर एवं मधुमेह में भी होता है।

शारीरिक दुर्बलता

कच्ची गाजर को पीसकर अथवा जूसर के द्वारा गाजर का रस निकालें। इसका सेवन करने से शारीरिक दुर्बलता नष्ट होती है।

कैंसर

गाजर के रस का नित्य सेवन करने तथा कच्ची गाजर को छील-धोकर खाने से कैंसर रोग में बहुत लाभ होता है।

नेत्रों में सूजन

नेत्रों की दुर्बलता, रतौंधी, पानी आना, जलन और सूजन आदि में गाजर का रस नियमित पीने से लाभ होता है। शुरू में लगी हुई ऐनक भी उतर जाती है।

रक्त विकार

गाजर का रस पीने से रक्त विकार एवं चर्म रोग—फोड़ा-फुंसी और कील-मुंहासे ठीक हो जाते हैं। चेहरे पर कांति व्याप्त हो जाती है।

दांत का दर्द

कच्ची गाजर खाने अथवा गाजर का रस पीने से दांतों एवं मसूड़ों का दर्द दूर होकर मसूड़ों में मजबूती आती है।

यक्ष्मा

पांच सौ ग्राम गाजर के ताजे रस में बकरी का दूध मिलाकर मंद अग्नि पर पकाएं। जब केवल दूध ही शेष रह जाए, तो उसे ठंडा करके दिन में दो-तीन बार सेवन करने से यक्ष्मा रोग में काफी लाभ होता है।

मधुमेह

एक भाग पालक के रस में दो भाग गाजर का रस मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने पर मधुमेह रोग से मुक्ति मिल जाती है।

दांत निकलना

जब बच्चों के दांत निकल रहे हों, तो गाजर का रस निकालकर उन्हें पिलाने से बच्चों को दूध आदि सुगमता से पच जाता है और दांत सहजतापूर्वक निकल आते हैं। दांत निकलने के समय के उपद्रव भी नहीं होते।

हिचकी

गाजर की जड़ को मां के दूध में पीसकर सुंघाने से बालकों को आने वाली हिचकी तत्काल बंद हो जाती है।

गर्भस्त्राव

यदि किसी महिला का गर्भ स्थिर नहीं रह पाता हो, तो गाजर के रस में बकरी का समभाग दूध मिलाकर मंद अग्नि पर पकाएं। जब केवल दूध ही शेष रह जाए, तो गर्भ-स्थापन के प्रथम माह से आठवें माह तक नियमित रूप से इसे प्रतिदिन दो बार पीने से गर्भ सुरक्षित रहेगा। बच्चा भी हृष्ट-पुष्ट, गौरांग तथा विभिन्न चर्म रोगों से रहित उत्पन्न होगा।

दाद

गाजर को कद्दूकस से कसकर उसे अग्नि पर सेंकें और नमक मिलाकर रोगग्रस्त स्थान पर पुल्टिस बांध दें। इसके साथ ही रोगी को केवल गाजर या दूध का सेवन कराने से दाद एवं उकवत में अति शीघ्र लाभ होता है।

प्रदर रोग

गाजर का रस तथा बकरी के दूध का दही—दोनों दो-दो सौ ग्राम मिला मथकर सुबह-शाम पिलाने से रक्त प्रदर में लाभ होता है।

रक्तातिसार

सौ ग्राम गाजर के रस में समभाग बकरी का दूध मिलाकर दिन में दो बार पिलाने से रक्तातिसार में बहुत लाभ होता है।

पथरी

पथरी होने पर गाजर के रस में चुकंदर, खीरा या ककड़ी का रस मिलाकर पिएं। काफी लाभ होगा। यह संधिवात और कमर दर्द में भी हितकर है।

धातु दुर्बलता

मूत्र में धातु (वीर्य) आने को स्थिति में नित्य दो तीन बार गाजर का रस पीने से काफी लाभ होता है तथा धातु दुर्बलता नष्ट होती है।

हृदय की दुर्बलता

गाजर को भूभल में भून छीलकर रात भर के लिए ओस में रख दें। सुबह उसमें मिश्री तथा केवड़ा या गुलाब का अर्क मिलाकर सेवन करें अथवा कच्ची गाजर का सौ ग्राम रस सुबह-शाम पिएं। हृदय की दुर्बलता दूर हो जाएगी।

आग से जलना

अग्नि द्वारा जल जाने पर गाजर पीसकर लगाने से दाहकता मिट जाती है।

पित्त शोथ

यदि फोड़े फुंसियों से युक्त पित्त शोथ हो, तो गाजर को पीसकर उसकी पुल्टिस में नमक मिलाकर यथास्थान बांधें।

फोड़े-फुंसियां

गाजर को उबाल-पीसकर बांधने तथा कच्ची गाजर का सेवन करने से फोड़े में काफी लाभ होता है। इससे फोड़े के कृमि भी नष्ट हो जाते हैं।

पौरुष वृद्धि

पौरुष शक्ति की वृद्धि के लिए गाजर के ताजे हरे पत्ते चबाकर खाएं। गाजर के पत्तों की सब्जी भी मैथुन शक्ति बढ़ाने वाली होती है।

मासिकधर्म

गाजर के पांच ग्राम बीज को चौथाई लीटर जल में उबालें। पानी आधा रह

जाने पर अवशिष्ट में शक्कर मिलाकर रोगिणी को दो-तीन दिनों तक पिलाएं। इससे रुका हुआ मासिकधर्म स्वाभाविक रूप से पुनः शुरू हो जाएगा।

बवासीर

गाजर का नियमित सेवन करने से बवासीर का रोग शीघ्र दूर होता है।

अतिसार

अतिसार होने पर गाजर का रस बहुत लाभ पहुंचाता है। यह शौच को बांधने और मल को शुद्ध करने में सहायता करता है।

आमवात

गाजर का रस कम्पवात और आमवात रोगों में बहुत लाभकारी है।

अन्य रोग

गाजर रक्ताल्पता, स्नायविक दुर्बलता, असमय वृद्धावस्था, रक्त-परिभ्रमण में व्यतिक्रम तथा हृदय की दुर्बलता आदि में भी लाभदायक है। यह जीवन में उत्साह, उमंग और नव-संचार उत्पन्न करके चेहरे पर प्रफुल्लता लाती है।

मूली

मूली दो प्रकार की होती है—पहली, छोटी मूली और दूसरी, बड़ी मूली। छोटी मूली चरपरी, गरम, रुचिकारक, हल्की, पाचक, त्रिदोष नाशक, स्वर को उत्तम करने वाली तथा ज्वर, दमा, उदर रोग, कान के रोग, कंठ रोग और नेत्र रोग नाशक है। बड़ी मूली रूखी, गरम, भारी एवं त्रिदोष को उत्पन्न करने वाली है। यदि बड़ी मूली को तेल में पकाया जाए, तो वह त्रिदोष नाशक हो जाती है। मूली के पत्ते हरे और तेज किनारों वाले होते हैं। ये पत्ते भी अनेक प्रकार के रोग-विकारों में कारगर सिद्ध होते हैं। मूली कैल्शियम, फॉस्फोरस और आयरन आदि खनिज लवणों से युक्त होती है।

अफरा

भोजन के साथ मूली को कच्ची, अचार, चटनी या सब्जी बनाकर सेवन करने से मंदाग्नि, भोजन से अरुचि, अफरा तथा पुराने कब्ज में लाभ होता है।

बवासीर

कच्ची मूली का सेवन करने से बवासीर के मस्सों से रिसने वाला रक्त बंद

हो जाता है। मूली के सौ ग्राम रस में आठ ग्राम देशी घी मिलाकर कुछ दिनों तक सुबह-शाम पीने से भी बवासीर रोग में बहुत लाभ होता है। मूली काटकर और नमक लगाकर रात को ओस में रख दें। सुबह निराहार उसे खाने और शौच के उपरांत गुदा को मूली के पानी से धोने पर बवासीर ठीक हो जाती है।

पथरी

मूली के पत्ते खाने या मूली का रस दो-तीन माह तक नित्य पीने से पित्ताशय और मूत्राशय की पथरी गलकर निकल जाती है।

मूत्रकृच्छ्र

यदि मूत्र करते समय जलन हो या मूत्र रुक रुककर आए, तो मूली का रस पिएं। यदि गुर्दे में विकार के कारण मूत्र कम बनता हो, तो मूली के सेवन से वह अधिक बनने लगता है। इससे मूत्र रोग स्वतः नष्ट हो जाते हैं।

पीलिया

छोटे पत्तों सहित ताजी-कच्ची मूली नित्य प्रातःकाल नियमित रूप से खाने पर कुछ ही दिनों में पीलिया ठीक हो जाता है।

गले की सूजन

मूली के गरम पानी में थोड़ा सा नमक डालकर गरारे करने से गले की सूजन में काफी आराम मिल जाता है।

अम्लपित्त

गरमी या अपच के कारण खट्टी डकारें आने की स्थिति में मूली के रस में मिश्री मिलाकर पिलाना चाहिए।

बिच्छू का विष

नमक लगे मूली के पतले टुकड़े बिच्छू के दंशित स्थान पर रखने से पीड़ा शांत हो जाती है और विष के प्रभाव का शमन हो जाता है।

पेट दर्द

मूली के रस में पिसी काली मिर्च और नमक डालकर पीने से सभी प्रकार का पेट दर्द दूर हो जाता है।

दाद

मूली के बीजों को मूली के रस में पीसकर लगाने से सभी प्रकार के दाद में लाभ होता है। यह एक्जिमा आदि में भी लाभकारी है। मूली के बीज, गुग्गुल तथा आंवलासार गंधक को पीसकर दाद आदि पर लगाएं। काफी लाभ होगा।

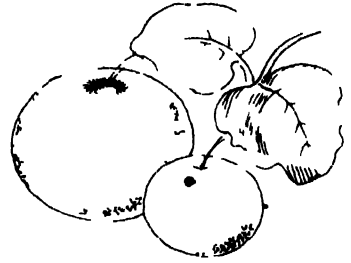
मासिकधर्म

यदि मासिकधर्म कम हो अथवा बिल्कुल न हो और उसके कारण दर्द की अधिकता हो, तो मूली के बीजों का चूर्ण पांच-पांच ग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार जल के साथ लेने से काफी लाभ होता है।

हिचकी

मूली के पत्ते खाने से लगातार आने वाली हिचकियां बंद हो जाती हैं। मूली का सेवन करने के बाद गुड़ खा लेने से उसकी डकारें नहीं आतीं।

टिंडा

बहुत से लोग टिंडे को ढेंढम भी कहते हैं। यह ठंडा और तर होता है। टिंडा हाथ-पैर की जलन, मूत्र की कमी, गरमी के ज्वर की प्यास तथा गरमी के अन्य कष्टों में बहुत लाभदायक है। यह वायु विकार पैदा करता है। कफ के रोगियों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। काली मिर्च, इलायची और काला जीरा डालने से टिंडे की सब्जी सभी प्रकृति वालों के लिए अनुकूल होती है। टिंडा रुचिकारक, दस्तावर, बहुत शीतल, वातकारक, रूखा और मूत्र-वृद्धि करने वाला होता है। यह पित्त, कफ और पथरी में भी लाभकारी है।

खांसी

टिंडा गले को तर करता है, इसलिए सूखी खांसी में लाभदायक है।

पौरुष वृद्धि

किसी भी रूप में टिंडे का नित्य सेवन करने से पौरुष शक्ति तथा मानसिक शक्ति की वृद्धि होती है।

कब्ज

भोजन न पचने अथवा भूख न लगने पर टिंडे का प्रयोग करना चाहिए। इससे जठराग्नि तीव्र होकर कब्ज दूर हो जाता है।

पथरी

छोटे-छोटे ताजे टिंडों को कूटकर कपड़े से निचोड़कर उनका रस निकालें। बीस-पच्चीस ग्राम रस में एक ग्राम जवाखार मिलाकर हल्का गुनगुना करके कुछ दिनों तक पिलाने से पथरी रोग में बहुत लाभ होता है।

काशीफल

काशीफल को सीताफल, कुम्हड़ा और कद्दू भी कहते हैं, जबकि सिंध सागर के कई जिले में इसे पेठा कहा जाता है। काशीफल गरम, तर और कब्ज को तोड़ने वाला होता है। यह देर से पचता है और अफरा करता है। इसमें काला जीरा डालने से यह दोष कुछ सीमा तक नष्ट हो जाता है। काशीफल की सब्जी का प्रयोग अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए।

नेत्रों का धुंधलापन

काशीफल के मोटे छिलकों को छाया में सुखाकर जलाएं। फिर उसे खरल में पीसकर कांच की शीशी में रखें। इसे सलाई द्वारा दिन में दो तीन बार आंजने से नेत्रों के अनेक रोगों का शमन हो जाता है। धुंधलापन भी साफ हो जाता है।

गुर्दे का दर्द

काशीफल को पानी के साथ बारीक पीसकर थोड़ा सा गरम करके दर्द वाले स्थान पर लेप करने से गुर्दे के दर्द में आराम हो जाता है।

कान का दर्द

काशीफल का रस तथा बच्चे वाली स्त्री के स्तनों का दूध—दोनों को समान मात्रा में मिलाकर उसकी कुछ बूंदें कान में टपकाने से कान का दर्द दूर होता है।

सिर दर्द

काशीफल को पीसकर माथे पर लेप करने से सिर दर्द में लाभ होता है।

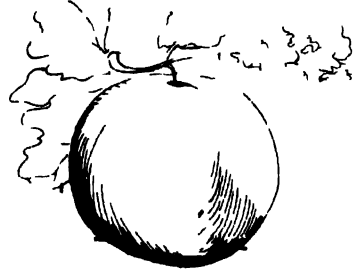
शरीर की गरमी

काशीफल के गूदे का रस दोनों पांव के तलवों पर धीरे-धीरे मलने से शरीर की सारी गरमी बाहर निकल जाती है।

अन्य रोग

अनिद्रा, उन्माद, मस्तिष्क की दुर्बलता, मूत्र में जलन, मूत्रकृच्छ्र, पूयमेह, हृदय रोग, वात-पित्तजन्य विकार, उरःक्षत, कास, यक्ष्मा तथा रक्तष्ठीवन आदि रोगों में काशीफल अत्यंत हितकर है। काशीफल के शाक का उचित मात्रा में सेवन करते रहने से गर्भ का पोषण होता है, शरीर में शुक्राणुओं की वृद्धि होती है, कफ का निःसरण होता है और तीव्र प्यास शांत हो जाती है। कृशांगता, दुर्बलता और ज्वरातिसार से पीड़ित व्यक्तियों को इसका पथ्य दिया जाता है।

पेठा

पेठा बड़ा और भारी होता है। इसका छिलका हरा तथा ऊपर से साफ होता है। इसके ऊपर सफेदी-सी होती है। यह ठंडा, तर और बलवर्धक होता है। पेठा रक्त और मांस की वृद्धि करता है तथा हृदय, मस्तिष्क, यकृत एवं फेफड़ों को बल देता है। यह वात संस्थान और पित्त रोगों में बहुत लाभदायक है। इमकी मिठाई भी पेठा के नाम मे ही जानी जाती है। उग्र वायु विकार, शरीर के जोड़ों में दर्द, पुराना कफ और खांसी में पेठे का उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसका प्रभाव शीतल होता है। इसका सेवन गरमियों में हितकर है। पेठा उदर कृमि, मूत्र रोग, रक्तचाप तथा गर्भपात में भी उपयोगी है।

रक्तपित्त

पेठे के रस में देशी खांड़ मिलाकर पीने से रक्तपित्त में लाभ होता है।

नकसीर

यदि गरमी के कारण नाक से रक्त गिरता हो, तो मस्तक पर पेठे का ताजा गूदा रखना बहुत लाभदायक है।

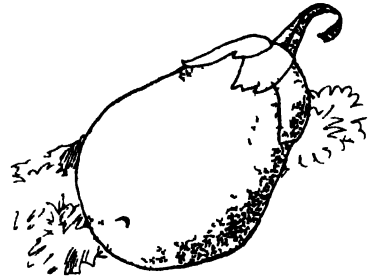
पित्त विकार

पेठे के सेवन से पित्त का शमन होता है। यह पेट की जलन, सीने की जलन, अम्लपित्त और उल्टी की व्याधि में भी हितकारी है।

अन्य रोग

मिठाई के रूप में पेठा अत्यंत सुपाच्य है। इससे रक्त, रस, मांस, चर्बी और वीर्य की वृद्धि होती है। यह हृदय रोगों के लिए हितकारी है। मस्तिष्क की दुर्बलता, चित्त में अशांति, विस्मृति और घबराहट आदि में पेठे की मिठाई लाभदायक है।

बैंगन

बैंगन गोल और लम्बे—दो आकारों के होते हैं। अशुद्ध रक्त उत्पन्न करने वाला बैंगन गरम और रुक्ष होता है। इसका सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। बैंगन जितना छोटा और नरम हो, उतना ही अच्छा होता है। यह कफ प्रकृति वालों के लिए अत्यंत हितकर

है। बैंगन बलगमी खांसी तथा मुंह में पानी आने पर अति लाभदायक है। यह भूख बढ़ाता है, वायु विकार का नाशक है और पाचन क्रिया को तीव्र करता है।

प्लीहा वृद्धि

ताजे-लंबे बैंगन की सब्जी खाना प्लीहा वृद्धि में लाभदायक है।

विष

यदि किसी व्यक्ति ने भूलवश विष आदि का सेवन कर लिया हो, तो उसे कच्चा गोल या लंबा बैंगन खिलाना चाहिए।

योनि-संकुचन

कच्चा बैंगन पीसकर योनि में पुल्टिस बांधने से योनि संकुचित हो जाती है।

मंदाग्नि

मंदाग्नि एवं पाचन क्रिया की अनियमितता की दशा में बैगन की सब्जी अथवा बैंगन का भुरता खाना चाहिए।

चोट एवं मोच

बैंगन को पीसकर उसकी पुल्टिस बांधने से नसों का तनाव समाप्त हो जाता है और मोच आदि भी ठीक हो जाती है।

अधिक पसीना

पिसे हुए कच्चे बैंगन की लुगदी को हाथ-पैरों पर मलने से अधिक पसीना आना कम हो जाता है।

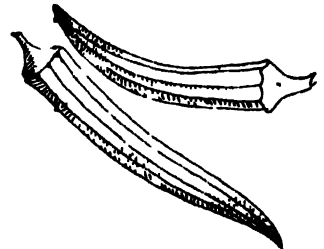
बिसारा

कच्चे बैंगन को भूभर में भूनकर उसके गूदे को उंगली पर बांध दें। इस प्रयोग से बिसारा पककर शीघ्र फूट जाती है।

बवासीर

गोल बैंगन के भुरते में दही एवं धनिया मिलाकर कुछ दिनों तक नियमित सेवन करने से बादी और खूनी बवासीर का रोग ठीक हो जाता है।

भिंडी

भिंडी बहुत ही पौष्टिक सब्जी है। इसमें विटामिन 'बी' समूह का फोलिक एसिड प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण के लिए जरूरी है। भिंडी के सेवन से शरीर को बल मिलता है। यह खांसी, दमा एवं

मंदाग्नि रोग के लिए हानिकारक है। भिंडी तर, ठंडी, लेसदार और भारी होती है। यह रुक्षता दूर करती है। भिंडी आंतों की जलन और खराश को नष्ट कर देती है। यदि पाचन क्रिया अधिक बिगड़ी हो तो इसका सेवन करना ठीक नहीं है।

वायु विकार

यदि वायु विकार अधिक परेशान करे, तो भिंडी का सेवन करना चाहिए।

मूत्रकृच्छ्र

यदि मूत्र-त्याग करते समय जलन हो, तो भिंडी खाना हितकारी है।

प्रमेह रोग

भिंडी की जड़ को सुखा-पीसकर चूर्ण बना लें। पांच ग्राम चूर्ण खाने से प्रमेह रोग दूर होकर पौरुष शक्ति बढ़ जाती है।

मूत्र में जलन

भिंडी के बीज में चीनी मिलाकर खाने से मूत्र की जलन दूर होती है।

धातु दुर्बलता

हरी मुलायम भिंडी का सेवन कुछ दिनों तक सुबह-शाम करने से धातु दुर्बलता और नपुंसकता दूर हो जाती है।

प्रदर रोग

कच्ची भिंडी या उसकी जड़ का चूर्ण चार-पांच ग्राम लेकर ताजे जल के साथ प्रातःकाल खाने से श्वेत और रक्त—दोनों प्रदर रोग ठीक हो जाता है। साथ ही आंख, सिर, हाथ और पैरों में होने वाली जलन भी मिट जाती है।

कुलफा

कुलफा ठंडा और तर होता है। यह रक्त तथा प्लीहा की गरमी शांत करता है, मूत्र खोलता है, कब्ज को दूर करता है और कफ बढ़ाता है। कुलफा चोट-घाव को शीघ्र भरने में भी सक्षम है। यह आंखों की ज्योति क्षीण करता है तथा शीत व्याधि बढ़ाता है। अतः ऐसे लोगों को कुलफा का सेवन कदापि नहीं करना चाहिए।

रक्तस्राव

रक्त चाहे किसी भी मार्ग से आता हो, कुलफा के एक कप पानी में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर सुबह-शाम पिएं। रक्तस्राव रुक जाएगा।

आग से जलना

यदि आग से जल जाने के कारण छाले पड़ गए हों, तो कुलफा के पत्तों को पीसकर उन पर लेप करें अथवा पुल्टिस बांधें।

मुंह के छाले

कुलफा के पत्तों का चूर्ण मुंह के छालों पर बुरकने से वे ठीक हो जाते हैं।

हाथ-पैरों में जलन

कुलफा के पत्तों को मेहंदी के ताजे पत्तों के साथ पीसकर लेप करने से हाथ-पैर के तलवों की जलन शांत हो जाती है।

सिर दर्द

उष्णता से होने वाले सिर दर्द में कुलफा की पत्तियों को पीसकर कपाल और कनपटी पर लेप करना चाहिए।

मूत्र में जलन

कुलफा का फांट तैयार करके रोगी व्यक्ति को देने से गुर्दे एवं मूत्राशय की जलन शांत होकर मूत्र के परिमाण में वृद्धि होती है।

घाव

कुलफा के पत्ते पीसकर तेल में मिलाकर लगाने से घाव ठीक हो जाते हैं।

पालक

पालक के पत्ते चौड़े और मोटे होते हैं। इसमें अधिक मात्रा में आयरन होता है, जिससे नए रक्त की वृद्धि होती है। यह प्राय: सब मौसम में उपयोगी है। पालक पाचन क्रिया सुधारने और शौच साफ लाने में लाभदायक है। यह उदर रोग, ज्वर, खांसी, वात रोग, अम्लपित्त तथा आंतों के सूजन में हितकर है। पालक पतले दस्त, शरीर में सूजन और कब्ज रोग में उपयोगी है। यह कुछ देर से पचता है, परंतु दुर्बल लोगों को काफी शक्ति प्रदान करता है तथा नए रक्त का निर्माण करता है।

पायरिया

यदि मसूड़ों से रक्त निकलता हो या दांतों में अत्यधिक पीड़ा हो, तो पालक की सब्जी का प्रतिदिन सेवन करना बहुत लाभदायक होता है।

कब्ज

कच्चे पालक का रस पीते रहने से कब्ज ठीक हो जाता है। पालक और बथुआ के सम्मिलित साग की भुजिया खाने से भी कब्ज दूर होता है।

बहुमूत्र

जिसे बार-बार मूत्र-त्याग के निमित्त जाना पड़ता हो, वह कुछ दिनों तक रात के भोजन में पालक की भुजिया का सेवन करे।

पथरी

पालक के पत्तों का रस पिलाने और सब्जी खिलाने से पथरी गल जाती है।

अन्य रोग

पालक का सेवन करने से आंतों के रोगों से मुक्ति मिल जाती है। पित्त ज्वर, हिस्टीरिया, उन्माद, पीलिया और दाहकता समाप्त हो जाती है। रक्तक्षय संबंधी विकारों में कुछ दिनों तक पालक की सब्जी तथा रस का सेवन करने से शरीर में स्फूर्ति एवं नवशक्ति का संचार होता है। चेहरे पर रक्तिम आभा छा जाती है। शरीर के समस्त विकार दूर होते हैं। मन में उत्साह उत्पन्न होता है।

चौलाई

चौलाई भी एक शाक है। इसके कई प्रकार और रंग होते हैं। चौलाई हल्की, शीतल, रूखी, मल-मूत्र निकालने वाली, रुचिकारक, अग्निदीपक, विष नाशक और पित्त, कफ तथा रक्त विकार शामक है। वन चौलाई कड़वी और हल्की होती है। यह रक्त विकार, पित्त और वातनाशक है।

ज्वर

चौलाई को पानी में उबालकर निचोड़ लें। फिर उसमें सेंधा नमक, छोटी पीपल का चूर्ण और पिसी काली मिर्च मिलाकर खिलाने से ज्वर उतर जाता है।

सूजाक

चौलाई के पत्तों के बीस ग्राम रस में सौ ग्राम ताजा जल मिलाकर सुबह-शाम पिलाने से सूजाक रोग में लाभ होता है।

नकसीर

नाक से रक्तस्राव होने पर चौलाई के ताजा हरे पत्तों के साथ नीम की पत्तियों को पीसकर कनपटी पर लेप करने से नकसीर बंद हो जाती है।

मूत्रांग में जलन

चौलाई के पत्तों को उष्णोदक में भिगो दें। फिर उसे पीस-छानकर पिलाने से मूत्रनलिका की जलन दूर होती है।

पथरी

यदि मूत्रकृच्छ्र का कारण पथरी हो, तो उपरोक्त रस में दो ग्राम जवाखार मिलाकर दिन में तीन बार पिलाएं। शीघ्र लाभ होगा।

बांझपन

मासिकधर्म के पश्चात् तीन दिनों तक चौलाई की जड़ को चावल के धोवन में पीसकर पिलाने से बांझपन दूर होता है और स्त्री मातृत्व धारण करने में समर्थ हो जाती है। इसको पीने से गर्भिणी एवं प्रसूता के रक्तस्राव में भी लाभ होता है। इसमे गर्भवती स्त्री का गर्भ स्थिर हो जाता है।

नासूर

चौलाई की जड़ पीसकर लगाने से नासूर एवं नाड़ी व्रण से मुक्ति संभव है।

आग से जलना

चौलाई का रस निकालकर लेप करने से अग्नि से जल जाने के कारण हुए घाव में काफी लाभ होता है।

मकड़ी का विष

चौलाई के रस में घी मिलाकर लगाने से मकड़ी का विष उतर जाता है।

सर्पदंश

बीस ग्राम चौलाई की जड़ और पांच ग्राम काली मिर्च को चावल के धोवन में पीसकर रोगी को बार-बार पिलाने से सर्प विष का प्रभाव क्षीण हो जाता है।

बिच्छू का विष

चौलाई की जड़ को पीसकर बिच्छू के दंशित स्थान पर लेप करें तथा चौलाई के रस में शक्कर मिलाकर रोगी को पिलाएं। बिच्छू का विष उतर जाएगा।

रसायन का कुप्रभाव

पारा आदि रसायन के सेवन से हुए कुप्रभाव के निराकरण के लिए चौलाई के रस को घृत के साथ एक सप्ताह तक देना हितकर है।

रक्तचाप

हृदय रोग और रक्तचाप संबंधी व्याधि में चौलाई का रस लाभदायक है।

अजीर्ण

अजीर्ण एवं भोजन के प्रति अरुचि दूर करने में चौलाई की भाजी काफी सहायक होती है। इससे मूत्र अधिक आता है और शौच भी साफ होता है।

फोड़े-फुंसियां

जड़ सहित वन चौलाई को पीसकर गरम करके पुल्टिस बांधने से विषयुक्त फोड़े-फुंसियां शीघ्र फूटकर बह जाते हैं।

विष

वन-चौलाई का शाक खाने और इसके पंचांग के रस से सारे शरीर पर मालिश करते रहने से अशुद्ध पारा, संखिया तथा शरीर में व्याप्त अन्य प्रकार के विषों का प्रभाव समाप्त हो जाता है।

अन्य रोग

शरीर की गरमी का शमन तथा रक्त की वृद्धि करने के लिए प्रतिदिन चौलाई का सेवन करना चाहिए। इससे रक्तपित्त भी ठीक होता है। यह चूहे के विष, नेत्र रोग, अधिक दस्त, संग्रहणी आदि उदर रोगों तथा स्त्रियों के प्रदर रोग में अत्यंत लाभकारी है। इससे विषाक्त प्रयोग नष्ट होता है। कब्ज, यकृत की खराबी, प्लीहा वृद्धि एवं पुराने ज्वर में इसका सेवन काफी हितकर होता है।

पुदीना

पुदीना एक प्रसिद्ध लताकार क्षुप है। इसे प्राय: गांवों के सभी लोग अपनी वाटिकाओं में लगा लेते हैं। जो पुदीना पहाड़ों पर होता है, उसे पहाड़ी पुदीना कहते हैं। इसके हरे पत्ते चटनी एवं रायता आदि में प्रयुक्त किए जाते हैं। इसका अर्क भी निकाला जाता है। पुदीना के पत्ते हरे एवं सूखे—दोनों उपयोगी हैं।

पुदीने में से एक प्रकार की तेज खुशबू आती है। ये पत्ते अत्यंत स्वादिष्ट एवं रुचिकारक होते हैं। पुदीना हृदय को बलिष्ठ बनाता है और जीर्ण ज्वर एवं कृमि रोग को दूर करता है। यह पेट दर्द तथा मंदाग्नि को नष्ट करता है। पुदीना वात, अजीर्ण एवं संग्रहणी रोग में उपयोगी है। पुदीने की चटनी पाचक होती है। पुदीने में विटामिन- ए भी होता है, जो शरीर के लिए काफी हितकर है।

पुदीने की एक नस्ल हिमालय एव कश्मीर में पांच हजार से दस हजार फुट

की ऊंचाई पर उत्पन्न होती है। इसके पौधे से चीन और जापान में एक प्रकार का सत्व निकाला जाता है। यह सत्व श्वेत, तेज एवं शीतल होता है। इसको यहां पुदीने के फूल या पिपरमेंट का सत्व कहा जाता है। यह कफ एवं वायुनाशक होता है।

शरीर की गरमी

पुदीने का शर्बत शरीर की गरमी दूर करता है। इससे लू का प्रभाव भी शून्य हो जाता है। सूखे पुदीने का शर्बत बनाने से पहले इसे ठंडे पानी में भिगोना चाहिए। पुदीने के पत्ते शाक में भी डाले जाते हैं। यह अग्नि को उत्तेजित करता है।

पेट दर्द

पुदीना पेट का दर्द दूर करता है। यह बच्चों के अतिसार में अत्युत्तम है। पुदीना अजीर्ण तथा पेट के अफरे में भी लाभदायक है।

हैजा

पुदीने का अर्क कपूर के साथ सेवन करने से हैजे में तत्काल लाभ होता है।

शरीर में सूजन

यदि शरीर में सूजन हो, तो पुदीने को पीसकर लेप करने से लाभ होता है।

मुंह की दुर्गंध

पुदीने के पत्तों का रस निकालकर उसमें बराबर मात्रा में जल मिलाकर कुल्ले करने से मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है।

नकसीर

प्याज के थोड़े से रस में समभाग पुदीने का रस मिलाकर रोगी की नाक में टपकाएं। नकसीर ठीक हो जाएगी।

लू लगना

लू लगने के कारण हैजे की विकृति होने पर पुदीने के रस में नीबू और प्याज का रस मिलाकर पिलाने से काफी लाभ होता है।

अफरा एवं अपच

पेट दर्द, अफरा, वायु विकार, अपच घबराहट, बेचैनी तथा वमन आदि उदर रोग होने पर एक चम्मच पुदीने का रस पानी में मिलाकर सेवन करें।

कीट का विष

पुदीना कीटाणु नाशक होने के कारण संक्रमण को रोकता है। यदि शरीर में कहीं घाव आदि हो गया हो, तो वहां पुदीने का रस लगा दें। संक्रमण नहीं होगा। यदि कोई कीड़ा-मकोड़ा काट खाए, तो पुदीना पीसकर लेप कर दें।

पीलिया

पुदीने की चटनी खिलाने अथवा रस पिलाने से पीलिया में लाभ होता है।

कील-मुंहासे

रात को सोते समय चेहरे पर पुदीने का रस लगाएं और सुबह मुंह धो लें। इससे कील-मुंहासे एवं दाग-धब्बे आदि दूर हो जाते हैं।

दाग, धब्बे और झाइयां

पुदीने के रस में मुल्तानी मिट्टी मिलाकर चेहरे पर लगाएं और पन्द्रह-बीस मिनट बाद चेहरा धो डालें। दाग, धब्बे और झाइयां दूर हो जाएंगी।

रक्तचाप

नियमित रूप से पुदीने की चटनी भोजन के साथ खाने से उच्च और निम्न—दोनों प्रकार का रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

मासिकधर्म

जिस महिला का मासिकधर्म अनियमित हो, उसे नित्य किसी भी रूप में पुदीने का सेवन अवश्य करना चाहिए।

पसीने की दुर्गंध

यदि शरीर से पसीने की दुर्गंध उठती हो, तो पानी में थोड़ा-सा पुदीने का रस डालकर प्रतिदिन स्नान करें।

बहुमूत्र

पुदीने की चटनी खाने से बहुमूत्र की शिकायत दूर होती है।

हृदय में जलन

पुदीने की मीठी चटनी खाने से हृदय की जलन शांत हो जाती है।

पेचिश

गरमी के दिनों में पेचिश होने पर पुदीने का अर्क लेना लाभदायक है। यह आंव, शूल, ऐंठन, अपच तथा अतिसार रोग में भी हितकर है।

दाद

पुदीने का रस दिन में कई बार दाद पर लगाने से वह ठीक हो जाता है।

भोजन से अरुचि

हरा धनिया, पुदीना, काली मिर्च, अनार के दाने और अंगूर को पीसकर चटनी बनाएं। इसका सेवन दोनों समय करें। भूख लगने लगेगी।

खांसी

पुदीने को उबालकर पीने से खांसी में काफी लाभ होता है।

ज्वर

सर्दी का ज्वर मिटाने के लिए पुदीने और सोंठ का क्वाथ पिलाएं।

अन्य रोग

पुदीने के फूल को तेल में मिलाकर लगाने से गुदा की खुजली दूर होती है। सड़े हुए दांत के सुराख में पुदीने का फूल रखने से वहां के कृमि नष्ट हो जाते हैं। इसके फूलों को मस्तक पर लगाने से मस्तिष्क शूल (दर्द) दूर हो जाता है। शीतल जल के साथ पुदीने के फूल का प्रयोग करने से उष्णता दूर होती है। पुदीने के पत्तों का क्वाथ पीने से पेट दर्द नष्ट होता है। इसे हाथ-पैर के तलवों पर लगाने से वहां की जलन मिट जाती है। पुदीने के ताजे पत्तों को सुंघाने से बेहोशी दूर होती है। पुदीने का अर्क गरम पानी में डालकर पीने से जमे हुए रक्त में भी संचार होने लगता है। हिचकी की अवस्था में पुदीने के पत्ते चबाने से काफी लाभ होता है।

धनिया

धनिया शीतोष्ण वीर्य, पाचक, रुचिवर्धक, स्वादिष्ट, ज्वर नाशक तथा तृषा को शांत करने वाला है। यह श्वास, कास, मोतियाबिंद, यकृत वृद्धि, मुंह के छाले एवं वमन आदि में लाभदायक है। धनिया कसैला, स्निग्ध, हल्का, कृमियों को नष्ट करने वाला तथा दुर्बलता को दूर करने वाला है। यह मस्तिष्क को नई स्फूर्ति, नई शक्ति एवं नई चेतना प्रदान करता है। धनिया चटनी बनाने में भी प्रयुक्त होता है।

सूखे धनिया का चूर्ण मसालों में प्रयुक्त किया जाता है। यह शाक-भाजी को स्वादिष्ट बना देता है। धनिया हृदय एवं मस्तिष्क को प्रफुल्लित करता है, बुद्धि को तीव्र करता है तथा शरीर को पुष्ट बनाता है। धनिये के बीज और गिरी शक्तिदायक, चित्त को प्रसन्न करने वाली, वमन नाशक, क्षुधावर्धक एवं तृषा शामक होती है। यह अनैच्छिक वीर्यस्राव, अपच, मूत्रनली के जख्म और अतिसार में अत्यधिक उपयोगी है।

पेट दर्द

गरमी के कारण होने वाले पेट दर्द में धनिया के पत्तों के चूर्ण या पिसे बीज में मिश्री मिलाकर खाने से बहुत लाभ होता है।

आंख आना

भुना हुआ धनिया खाने से आंख आना, नेत्रों से पानी गिरना तथा आंखों की अन्य बीमारियां दूर हो जाती हैं।

अतिसार

धनिया अतिसार रोग में लाभदायक है। इसके सेवन से दस्त तुरंत बंद हो जाते हैं। यह चेचक के जख्मों में भी उपयोगी है।

गले का दर्द

धनिये के थोड़े से बीजों को चबाने से गले का दर्द मिट जाता है।

बथुआ

पत्ते वाले शाकों में सबसे अधिक गुणकारी बथुआ स्वाद में मधुर, पाक में चरपरा, अग्निदीपक, पाचक, रुचिवर्धक, रेचक, हल्का तथा शुक्र एवं बलदोषक है। यह प्लीहा, रक्तपित्त, बवासीर, नेत्र रोग, लीख और जुएं, पथरी, उदर कृमि तथा कफ, वात एवं पित्त दोषों को हरने वाला है। बथुआ के पौधे एक हाथ से लेकर दो हाथ तक ऊंचे होते हैं। पत्ते मोटे, चिकने एवं हरे रंग के होते हैं। ये पौधे गेहूं तथा जौ के खेतों में स्वभावत: अधिकता से होते हैं। इसके फूल कुछ पीलापन लिए होते हैं।

कब्ज

बथुए का सेवन करने से कब्ज नष्ट होता है तथा रक्त शुद्ध होता है।

मंदाग्नि

बथुआ मंदाग्नि के कारण यकृत एवं प्लीहा रोग में बहुत लाभदायक है। बथुए का सेवन करने से पथरी एवं नेत्र रोग दूर हो जाता है।

सहिजन

सहिजन का वृक्ष प्राय: ग्रामीण इलाकों में पाया जाता है। यह अधिकांश पन्द्रह से बीस फुट ऊंचा होता है। इसका वृक्ष वर्षा ऋतु के पश्चात् फलता है। यह एक ऐसा वृक्ष है, जिसकी पत्तियां, बीज और फलियां भी उपयोग में लाई जाती हैं। इसकी फली का शाक बनाकर सेवन करने से पेट के अनेक रोगों का शमन हो जाता है। इसकी

तासीर गरम है। सहिजन में विटामिन-ए, बी एवं सी तथा कैल्शियम और फॉस्फोरस पर्याप्त मात्रा में होते हैं। यह फोड़ा-फुंसी, दंत रोग एवं दर्द में भी उपयोगी है।

आंत्र शोथ

आमाशय में दर्द, अजीर्ण, पेट दर्द एवं आंत्र शोथ आदि रोग सहिजन के प्रयोग से नष्ट हो जाते हैं। यह वायु विकार एवं चर्म रोग में भी लाभकारी है।

मासिकधर्म

खांसी, हृदय रोग, मूत्र की रुकावट, मासिकधर्म कम आने, पीड़ायुक्त आने या रज:स्राव के रुक जाने आदि विकारों में सहिजन की सब्जी का सेवन करें।

दर्द

सहिजन की पत्तियों को पानी में उबालकर उस पानी से सेंक करने पर शरीर की सूजन, शरीर का दर्द, जोड़ों का दर्द एवं कंपवात आदि में सहायता मिलती है।

आंव और मरोड़

सहिजन की पत्तियों का शाक बनाकर सेवन करने से पेट की मरोड़, आंव, शूल, पेचिश तथा अतिसार आदि रोगों का शमन हो जाता है।

फोड़े-फुंसियां

सहिजन की छाल को पानी में घिसकर लेप करने से फोड़े-फुंसियों में शीघ्र लाभ होता है। वे पककर फूट जाती हैं।

मूर्च्छा

सहिजन के बीजों का चूर्ण बनाकर सुंघाने से मूर्च्छा दूर होती है।

पायरिया

सहिजन की छाल का चूर्ण भुने हुए जीरे के चूर्ण में मिलाकर मंजन करने से पायरिया आदि दांतों के अनेक रोग दूर हो जाते हैं।

दमा एवं हिचकी

दमा एवं हिचकी रोग में सहिजन के पत्तों के रस में नमक मिलाकर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार देना चाहिए।

वात विकार

सहिजन के पत्तों का क्वाथ बना-छानकर पीने और सेंक करने से संधिवात, वातरक्त, संधिशूल, अर्धांगवात, पक्षाघात, मुंह का लकवा, स्नायुवात तथा जंघा की मांसपेशियों के दर्द आदि रोगों में बहुत लाभ होता है।

वायु विकार

सहिजन की एक तोला जड़ को एक गिलास पानी में डालकर, काढ़ा बनाकर और उसमें नमक मिलाकर पीने से वायु विकार में लाभ होता है। यदि पेट में वायु गोला बनता हो, तो सेंक अवश्य करना चाहिए। शीघ्र लाभ होगा।

मेथी

मेथी दो प्रकार की होती है—पहली, पत्तेदार और दूसरी, दानेदार। मेथी की पत्तियां शाक के रूप में और दाने मसाले के काम आते हैं। मेथी छोटी और बड़ी दो तरह की होती है। छोटी मेथी रेतीली भूमि पर अथवा नदी के किनारे उगाई जाती है। मेथी कोई भी हो, प्रायः सबका गुण एक समान है। मेथी का शाक सर्वत्र खाया जाता है। वायु का नाश करना इसका प्रमुख गुण है।

मेथी आंतों का आकुंचन करने में भी उपयोगी है। यह उदर कृमियों का नाश करती है तथा भोजन-रस में से पौषक तत्त्वों का शोषण करके परिचालन क्रिया सफल बनाती है। ऐसे में मल बृहद् आंत्र में शीघ्र प्रवेश कर जाता है और उसमें गाढ़ापन आ जाता है। इससे रस सबल बनता है तथा सभी धातुओं में बल उत्पन्न होता है। मेथी शरीर को निरोग और पुष्ट बनाती है।

चोट एवं मोच

मेथी के हरे पत्तों की पुल्टिस बनाकर बांधने से चोट की सूजन दूर हो जाती है। प्रत्येक बारह घंटे बाद इसे बदल दें।

आमातिसार

मेथी के ताजे पत्ते धोकर, कपड़े से पोंछकर और देशी घी में तलकर खाएं। आमातिसार कुछ ही दिनों में दूर हो जाएगा।

वायु विकार

पेट में वायु विकार तथा पेट दर्द आदि अनेक उदर रोगों में मेथी का शाक नियमित रूप से खाना लाभकारी होता है।

संधिवात

संधिवात रोग में गुड़-मेथी पाक बनाकर खाने से शीघ्र लाभ हो जाता है।

आग से जलना

आग से जलने पर मेथी को जल में पीसकर लेप करने से दाहव
है और फफोले भी नहीं पड़ते।

शरीर में जलन

यदि शरीर में जलन हो, तो मेथी का जल पीने से शांत हो जाती है।

ज्वर

मेथी का काढ़ा (क्वाथ) बनाकर पीने से ज्वर की तीव्रता कम होती है और रोगी को बेचैनी से राहत मिल जाती है।

मुंह की दुर्गंध

मेथी चबाने से मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है।

इंफ्लूएंजा और निमोनिया

कफ, खांसी, इंफ्लूएंजा, निमोनिया एवं दमा आदि श्वास संबंधी रोगों में मेथी के प्रयोग से काफी लाभ होता है।

गले की खराश

मेथी के पानी से गरारे करने पर गले की खराश में लाभ होता है।

प्रदर रोग

मेथी के पत्तों की चाय का डूश लेने से महिलाओं का श्वेत प्रदर रोग ठीक होता है। सूती कपड़े की एक छोटी-सी पोटली में मेथी भरकर योनि में रखें तथा डोरा बाहर लटकने दें, ताकि आवश्यकता पड़ने पर पोटली बाहर निकाली जा सके। यह प्रयोग भी श्वेत प्रदर रोग में काफी लाभप्रद है।

गर्भाशय-संकुचन

प्रजनन के पश्चात् गर्भाशय के संकोचन एवं गर्भाशय की शुद्धि के लिए मेथी का सेवन उपयोगी है। मेथी खाने से मासिकधर्म की गड़बड़ियां भी दूर होनी हैं तथा प्रजनन के बाद माता के स्तनों में अधिक दूध उतरता है।

बालों का गिरना

सिर पर मेथी के पत्तों का लेप करने से बालों का गिरना रुक जाता है। इससे गंजों के भी बाल उगने लगते हैं।

दाग, धब्बे और झाइयां

प्रतिदिन स्नान से पूर्व मेथी की पत्तियों का पेस्ट चेहरे पर लगाने से चेहरे का

रूखापन, झाइयां, दाग-धब्बे, झुर्रियां तथा गरमी से होने वाली फुंसियां आदि ठीक होती हैं और चेहरे पर अद्भुत निखार आ जाता है।

मधुमेह तथा हृदय की दुर्बलता

मधुमेह और हृदय रोगियों के लिए मेथी बहुत लाभप्रद है। मेथी के सेवन से अग्न्याशय एवं हृदय के तंतुओं को शक्ति मिलती है।

सिर दर्द

मेथी को पीसकर सिर पर लगाने से सिर का भारीपन, मानसिक तनाव और सिर दर्द ठीक हो जाता है।

अनिद्रा

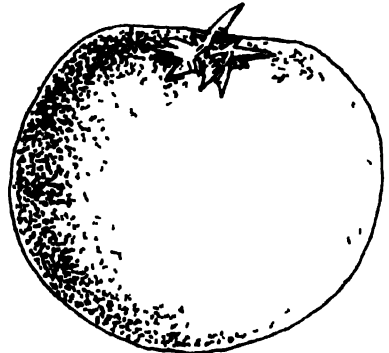
मेथी की सूखी पत्तियों का तकिया बनाकर सिर के नीचे रात को सोते समय रखने से अनिद्रा दूर होती है।

अन्य रोग

मेथी भोजन के प्रति अरुचि, अतिसार, ज्वर, उदर कृमि, आंतों की सूजन, मरोड़ के साथ दस्त, जोड़ों का दर्द, मंदाग्नि, पेट का अफरा और वायु रोगों में अत्यंत गुणकारी है। मेथी को मुंह में रखकर चूसते रहने से गले से संबंधित रोगों में काफी लाभ होता है। मेथी का हल्का-सा मसाज छाती पर करने से फेफड़े मजबूत होते हैं। इससे कफ, खांसी और दमा में आराम मिलता है। नाभि और उसके आसपास मेथी का लेप लगाने से वायु नहीं बनती। जलन, खुजली, फोड़ा फुंसी तथा दाद वाले स्थान पर मेथी लगाने से तत्काल लाभ होता है।

टमाटर

टमाटर अपने आकर्षण के समान लाभकारी भी है। मानव-जीवन की रक्षा के लिए जिन-जिन तत्त्वों की आवश्यकता होती है, वे सब टमाटर में निहित हैं। टमाटर में आयरन बहुत अधिक मात्रा में होता है। इसमें अन्य फलों की अपेक्षा कैल्शियम तथा विटामिन-ए, बी और सी अधिक होता है। टमाटर में स्थित विटामिन पकाने के उपरांत भी नष्ट नहीं होते। टमाटर को कच्चा, उबालकर; सूप, सॉस एवं चटनी बनाकर तथा रस को निकालकर प्रयोग में लाया जाता है।

टमाटर के नियमित सेवन से आंतें

मजबूत होती हैं, पाचन शक्ति बढ़ती है, कब्ज दूर हो जाता है, शौच साफ-खुलकर आता है तथा आमाशय का विष सहजतापूर्वक बाहर निकल जाता है। इससे अफरा आदि उदर व्याधियां भी दूर होती हैं। यह कमजोर लोगों के लिए बहुत ही लाभदायक है। अत्यधिक मात्रा में टमाटर का सेवन करने से धातु विकृति हो जाती है, वीर्य पतला पड़ जाता है और जठराग्नि मंद होकर बवासीर रोग हो जाता है। अत: आवश्यकता के अनुसार ही टमाटर का प्रयोग करना चाहिए।

जिह्वा का मैलापन

पके, लाल एवं बेदाग टमाटर पर सेंधा नमक व पिसी काली मिर्च डालकर खाने से जिह्वा का मैलापन समाप्त हो जाता है और जठराग्नि तीव्र होती है।

अपेंडिसाइटिस

भोजन करने से पूर्व पके लाल टमाटर के टुकड़ों पर सेंधा नमक और अदरक के बारीक टुकड़े डालकर खाने से अपेंडिसाइटिस में लाभ होता है।

ज्वर

टमाटर का सूप किंचित् गरम पीने से ज्वरावस्था में एकत्रित हुए हानिकर पदार्थ शरीर से निकल जाते हैं, जिससे रोगी को आराम मिल जाता है।

यक्ष्मा

डेढ़ सौ ग्राम टमाटर के रस को कांच के गिलास में ले लें। फिर उसमें पन्द्रह ग्राम 'कॉडलीवर ऑयल' मिलाकर भोजन के पश्चात् कुछ सप्ताह प्रतिदिन नियमित रूप से पिलाते रहने पर यक्ष्मा रोग दूर हो जाता है।

मुंह के छाले

टमाटर का रस पानी में मिलाकर कुल्ले करें। मुंह के छाले दूर हो जाएंगे।

दाग, धब्बे और झाइयां

टमाटर के चौड़े टुकड़े काटकर उन्हें चेहरे के दाग, धब्बे और झाइयों पर अच्छी तरह रगड़ें। थोड़ी देर बाद चेहरा धो डालें। चेहरा साफ हो जाएगा।

नाभि हटना

पके हुए टमाटर के दो टुकड़े पर रिक्त स्थान में भुना हुआ सुहागा भरकर अग्नि पर गरम करके चूसने से हटी हुई नाभि पुन: अपने स्थान पर आ जाती है।

बवासीर

लाल टमाटर के दो टुकड़ों पर सेंधा नमक डालकर खाएं। साथ ही सौ ग्राम टमाटर के रस में पिसा हुआ जीरा, सोंठ एवं काला नमक मिलाकर सुबह-शाम

पिएं। पथ्य के रूप में मूली, गाजर, बथुआ और पालक का प्रयोग करें। खूनी बवासीर से शीघ्र ही छुटकारा मिल जाएगा।

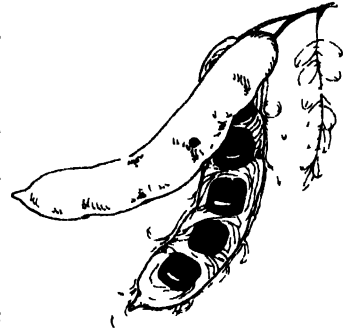
सिर में रूसी

टमाटर के रस में थोड़ी-सी चीनी मिलाकर बालों में अच्छी तरह मलने से सिर की रूसी साफ हो जाती है।

फोड़े-फुंसियां

टमाटर के रस में नारियल का तेल तथा कपूर मिलाकर सिर पर लगाएं। इससे सिर के फोड़े-फुंसियां कुछ ही दिनों में ठीक हो जाती हैं।

इमली

इमली के वृक्ष प्राय: सर्वत्र पाए जाते हैं। ये ऊंचे और मोटे होते हैं। इसके पत्ते आंवले के पत्तों के समान होते हैं। इसकी फली एक बालिश्त लंबी और दो अंगुल चौड़ी होती है। इसका गूदा लाल तथा सफेद होता है। पकने पर फली के अंदर से कठोर काले रंग के बीज निकलते हैं। इमली गरम प्रकृति की और भारी होती है। इसके सेवन से वायु एवं पित्त के अनेक रोगों का शमन हो जाता है। यह दस्तावर होती है। इसका प्रयोग विभिन्न रूपों में होता है।

इमली वमन, पुराना कब्ज, लू लगने, प्रदर, संग्रहणी, सफेद दाग और फोड़े-फुंसी आदि रोगों में उपयोगी है। यह पेट के रोगों तथा बवासीर में भी लाभदायक है। अधिक प्यास लगने पर इमली का जल शांति प्रदान करता है। इमली के जल से भांग का नशा, धातु दुर्बलता, प्लेग, बिच्छू का विष तथा अन्य विषों के प्रभाव नष्ट हो जाते हैं। कच्ची इमली हानिकारक तथा पकी इमली अनेक गुणों से युक्त होती है।

बवासीर

बवासीर रोग में इमली के पुष्पों का रस लगाने से शांति मिल जाती है।

आंख में दर्द

इमली के पत्ते जल में भिगोकर बांधने से दुखती आंखें ठीक हो जाती हैं।

खांसी

यदि यक्ष्मा रोग के कारण खांसी हो और कफ में रक्त आता हो, तो इमली के बीजों को तवे पर सेंक लें। इसके पश्चात् बीजों के ऊपरी छिलके निकालकर,

कपड़छन चूर्ण बनाकर रख लें। तीन ग्राम चूर्ण घी एवं शहद के साथ दिन में तीन-चार बार चाटने से खांसी का वेग कम हो जाता है। कफ सरलतापूर्वक निकलने लगता है। रक्त तथा पीला कफ निकलना भी बंद हो जाता है।

सोम रोग एवं बहुमूत्र

पांच ग्राम इमली रात को थोड़े से जल में भिगोकर रख दें। दूसरे दिन सुबह इमली के छिलके निकालकर और आधा कप दूध के साथ पीस-छानकर रोगी स्त्री या पुरुष को पिला दें। सोम रोग एवं बहुमूत्र रोग दूर हो जाएगा। यदि मूत्रधारक शक्ति कमजोर पड़ गई हो, मूत्रोत्पत्ति अधिक होती हो अथवा मूत्र विकार के कारण क्षीण होकर हड्डियां निकल आई हों, तो भी यह प्रयोग लाभकर होगा।

अंड वृद्धि

यदि पानी उतरने के कारण अंडकोष बढ़ गए हों, तो इमली की बीस ग्राम पत्तियां गोमूत्र में औटा लें। एक बार मूत्र जल जाने पर पुनः गोमूत्र डालकर पकाएं। तत्पश्चात् पत्तियों को निकालकर, एरंड के पत्ते पर रखकर सुहाता-सुहाता कपड़े की पट्टी द्वारा अंडकोषों पर बांध दें और ऊपर से लंगोट कस ले। पानी निकल जाने पर अंडकोष छोटे और मुलायम हो जाएंगे।

पीलिया

इमली के वृक्ष की छाल का दस ग्राम भस्म बकरी के मूत्र में मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से कुछ ही दिनों में पीलिया नष्ट हो जाएगा।

आग से जलना

इमली के वृक्ष की छाल का भस्म गाय के घी में मिलाकर लगाने से आग से जलने के कारण हुए घाव शीघ्र भर जाते हैं।

पित्त ज्वर

रात को सौ ग्राम जल में बीस ग्राम इमली भिगो दें। सुबह उसके निथरे हुए जल को छानकर उसमें बूरा मिला दें। अब चार-पांच ग्राम इसबगोल की फंकी लेकर उस पानी को ऊपर से पी लें। पित्त ज्वर में लाभ होगा।

सर्पदंश

इमली के बीजों को पानी के साथ पत्थर पर घिसकर रखें। फिर सांप के दंशित स्थान पर चाकू से क्षत करके एक-दो बीज चिपका दें। वे बीज विष को चूस लेंगे। जब वे गिर जाएं, तो दूसरे बीज चिपका दें। विष रहने तक बीज बदलते रहें। जब सारा विष निकल जाए, तो उन बीजों को भूमि में गाड़ दें।

पौरुष वृद्धि

इमली के बीजों को दूध में अच्छी तरह पकाकर उनका छिलका उतार लें। फिर सफेद गिरी को सिल पर बारीक पीसकर घी में भूनें और सममात्रा में मिश्री मिलाकर रख लें। पांच-पांच ग्राम चूर्ण का सेवन सुबह-शाम दूध के साथ करने से वीर्य पुष्ट होता है, पौरुष और स्तंभन शक्ति बढ़ती है तथा शीघ्रपतन एवं स्वप्नदोष रोग स्वत: नष्ट हो जाते हैं। इससे शारीरिक शक्ति भी बढ़ती है।

नशा

इमली का गूदा जल में भिगोकर अच्छी तरह मथ-छानकर उसमें थोड़ा सा गुड़ मिलाकर पिलाने से मदिरा और भांग आदि का नशा उतर जाता है।

लू लगना

पकी हुई इमली के गूदे को हाथ पैर के तलवों में लगाने से लू का प्रभाव नष्ट हो जाता है। यदि इस गूदे का गाढ़ा घोल बालों से रहित सिर पर लगा दें, तो लू के प्रभाव से उत्पन्न बेहोशी दूर हो जाती है।

चोट एवं मोच

इमली की ताजी पत्तियों को थोड़े से पानी में उबालें। फिर मोच या टूटे अंग को उसी उबले पानी से सेंकें तथा धीरे-धीरे उस स्थान को उंगलियों से सहलाएं, ताकि जमा हुआ रक्त इधर उधर हो जाए। चोट-मोच ठीक हो जाएगी।

गले की सूजन

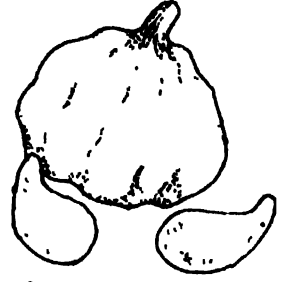
दस ग्राम इमली को एक किलो जल में उबालें। जब आधा जल रह जाए, तो उसे छानकर उसमें थोड़ा-सा गुलाबजल मिलाकर रोगी को कुल्ले (गरारे) कराएं। इस प्रक्रिया से गले की सूजन दूर हो जाएगी।

अन्य रोग

इमली के गूदे के पानी का सेवन करने से वमन, पीलिया, प्लेग तथा गरमी के ज्वर में लाभ होता है। हृदय की जलन या दाहकता शांत करने के लिए पकी हुई इमली के रस में मिश्री मिलाकर पिलाना अत्यंत लाभप्रद है।

लहसुन

अपने स्वास्थ्यवर्धक गुणों के कारण लहसुन अमृत के समान है। इसके क्षुप सर्वत्र पाए जाते हैं। इसके पत्ते पतले और लंबे होते हैं। नीचे जड़ में से जो कंद निकलता है, उसे ही लहसुन कहते हैं। इसकी गंध बहुत तीव्र होती है। लहसुन

पुष्टिकारक, वीर्यवर्धक, शक्तिदायक, स्निग्ध, गरम, पाचक, दस्तावर तथा कटु है। यह भग्न स्थान को जोड़ने वाला, कंठ शोधक, मेधा के लिए हितकारी, रसायन तथा हृदय रोग, जीर्ण ज्वर, वायुगोला, भोजन के प्रति अरुचि, सूजन, बवासीर, मंदाग्नि, कुष्ठ, दमा एवं कफ आदि रोगों का नाशक है।

लहसुन विशिष्ट औषधीय गुणों से भी युक्त है। इसमें स्थित एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण हृदय रोग तथा कैंसर रोग से बचाव में सहायक हैं। आयुर्वेद ग्रंथों ने भी इस बात की पुष्टि की है कि लहसुन में अम्ल रस को छोड़कर शेष सभी रस विद्यमान हैं। अनेक प्रयोगों द्वारा यह भी सिद्ध हो गया है कि मलेरिया रोग में लहसुन बहुत अच्छा काम करता है। यह न केवल कोलेस्ट्रोल को बढ़ने से रोकता है, अपितु धमनियों में एकत्र कोलेस्ट्रोल को नष्ट भी करता है।

कैंसर

कैंसर रोग में लहसुन बड़ा प्रभावकारी सिद्ध होता है। इसके सेवन से कैंसर की कोशिकाओं का नाश होता है। यह कैंसर के विरुद्ध सुरक्षा कवच बनाता है।

पीलिया

आधा कप उबले दूध में लहसुन की चार पांच पिसी कलियां डालकर उस दूध को पी जाएं। ऊपर से एक पाव गुनगुना और मीठा दूध फिर पिएं। कुछ ही दिनों में पीलिया रोग से मुक्ति मिल जाएगी।

स्वप्नदोष

स्वप्नदोष से पीड़ित व्यक्ति प्रतिदिन कुछ सप्ताह तक रात को सोने से पूर्व एक कली लहसुन चबाकर निगल जाएं। काफी लाभ होगा।

बांझपन

शरद्काल में नियमित रूप से लहसुन की चार-पांच कलियां चबाकर गरम दूध पीते रहने से बांझपन दूर होकर स्त्री गर्भधारण करने में सक्षम हो जाती है।

नपुंसकता

देशी घी में लहसुन की कुछ कलियां भूनकर नियमित रूप से खाने पर स्तंभन शक्ति की वृद्धि होती है और नपुंसकता दूर हो जाती है।

हड्डियों की दुर्बलता

लहसुन का सेवन करने से हड्डियों की दुर्बलता दूर होती है। इसमें पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम होता है, जो दांतों और हड्डियों को मजबूत बनाता है।

रक्त की कमी

लहसुन में आयरन की अधिकता होती है। प्रतिदिन लहसुन का सेवन करने से शरीर में नया रक्त बनने लगता है, जिससे रक्त की कमी दूर हो जाती है।

रक्त विकार

लहसुन में रक्त साफ करने का अद्‌भुत गुण विद्यमान है। इसके सेवन से रक्त विकार दूर होते हैं। दूषित रक्त से उत्पन्न होने वाले कील-मुंहासे और अन्य त्वचीय विकार लहसुन के प्रयोग से नष्ट हो जाते हैं।

जलोदर

लहसुन का रस पानी में मिलाकर कुछ दिनों तक पीने से पेट का पानी निकल जाता है। इससे आंतों का क्षय रोग भी दूर होता है।

वायु विकार

लहसुन के प्रयोग से वायु विकार भी दूर होता है। जिन्हें वायु विकार की शिकायत हो, उन्हें प्रतिदिन कच्चे लहसुन का सेवन करना चाहिए।

घाव

चोट एवं घाव को लहसुन मिश्रित जल से धोना चाहिए। इससे काफी लाभ होता है। इसके लिए एक भाग लहसुन के रस में तीन भाग पानी मिलाएं। लहसुन को पीसकर पट्टी बांधने से भी घाव जल्दी भर जाता है।

खांसी

लहसुन के रस की कुछ बूंदें अनार के रस में मिलाकर पीने अथवा लहसुन और मुनक्का दिन में तीन-चार बार चबाने से सभी तरह की खांसी में लाभ होता है। लहसुन पके सरसों के तेल की मालिश गले और सीने पर करने से खांसी में शीघ्र आराम होता है। उपचार के समय तेल, मिर्च और खटाई न खाएं।

काली खांसी

बादाम की चार-पांच गिरी रात को जल में भिगो दें। सुबह उन्हें छीलकर लहसुन की कली के साथ खिलाएं। काली खांसी ठीक हो जाएगी।

पेट दर्द

नमक मिला लहसुन का रस पिलाने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। लहसुन आंतों की सूजन (आंत्र शोथ) भी दूर करता है।

दर्द

वात, गठिया एवं संधि-स्थल के विविध प्रकार के दर्दों में लहसुन को पीसकर तिल के तेल में मिलाकर गरम-सुहाता मलें।

हिस्टीरिया

लहसुन का रस नाक में टपकाने से हिस्टीरिया की बेहोशी दूर होती है।

अपस्मार

लहसुन की चार-पांच कलियां दूध में उबालकर रोग-दशानुसार लंबे समय तक रोगी को पिलाते रहने से अपस्मार (मिरगी) रोग दूर हो जाता है। मिरगी रोग की बेहोशी दूर करने के लिए लहसुन को कूटकर सुंघाएं।

चोट एवं मोच

लहसुन की पुल्टिस में पिसा नमक डालकर गरम-सुहाता यथास्थान बांधने से चोट एवं मोच में काफी लाभ होता है।

बिच्छू का विष

बिच्छू द्वारा दंशित स्थान पर अमचूर मिश्रित लहसुन पीसकर लगाने से उसका विष प्रभावहीन हो जाता है।

खुजली

लहसुन को सरसों के तेल में उबालकर रख लें। इस तेल की मालिश करने से रक्त शुद्ध होता है और खुजली आदि चर्म रोग दूर हो जाते हैं।

आधासीसी दर्द

सिर दर्द के स्थान पर पिसे हुए लहसुन का लेप करें और दर्द की ओर के नाक के नथुने में दो बूंद लहसुन का रस डालें। लेप के थोड़ी देर बाद लेप स्थान को धो लें, क्योंकि लहसुन दाह उत्पन्न करने वाला है।

सिर की जुएं

लहसुन के रस को नीबू के रस में मिलाकर बालों में लगाने से सिर की जुएं साफ हो जाती हैं। रात को लगाकर सुबह साबुन से सिर धो डालें।

बहरापन

लहसुन को सरसों के तेल में उबालकर उस तेल को प्रतिदिन दोनों कान में डालें। बहरापन दूर हो जाएगा।

कान का दर्द

लहसुन को सरसों के तेल में उबालकर इसकी कुछ बूंदें कान में डालें। कान का दर्द दूर होगा। यदि कान में जख्म होगा, तो वह भी ठीक हो जाएगा। इस प्रयोग से जुकाम, सिर दर्द, सिर का भारीपन तथा बहरापन भी दूर होता है।

कान बहना

लहसुन की कली एक नग और सिंदूर दस ग्राम—दोनों को पचास ग्राम तेल में डालकर अग्नि पर रखें। लहसुन जल जाने पर तेल को छानकर रख लें। इस तेल की दो-तीन बूंदें कान में डालने से उसका बहना बंद हो जाएगा।

गला बैठना

गरम जल में पिसा लहसुन मिलाकर गरारे करें। बैठा गला खुल जाएगा।

अपच

उदर रोगों में लहसुन बहुत लाभदायक है। यह पाचक रस में वृद्धि करता है, पाचन तंत्र को सक्रिय बनाता है तथा अपच दूर करके कब्ज से मुक्ति दिलाता है।

ज्वर

ज्वर की दशा में लहसुन का आधा-आधा चम्मच रस सुबह- शाम रोगी को दें। ज्वर शीघ्र ही उतर जाएगा।

मंदाग्नि

लहसुन मंदाग्नि रोग में लाभप्रद है। जिन्हें भूख न लगती हो, वे भोजन से पहले लहसुन की दो कलियां चबा- चबाकर खाएं।

उदर कृमि

प्रतिदिन सुबह-शाम लहसुन की पांच कच्ची कलियां शहद के साथ सेवन करें। उदर कृमि नष्ट हो जाएंगे।

अफरा

तीन ग्राम लहसुन का रस और पांच ग्राम अदरक का रस—दोनों को उष्ण जल में मिलाकर सेवन करने से अफरा नष्ट होता है।

रक्तचाप

उच्च रक्तचाप रोग से पीड़ित स्त्री- पुरुषों को लहसुन की कलियां पीसकर दूध में मिलाकर पीने से बहुत लाभ होता है।

दाद

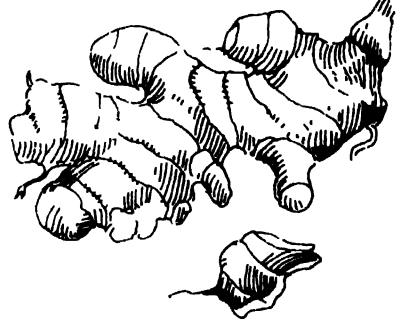
लहसुन की थोड़ी-सी कलियों को पीसकर उसमें वैसलीन मिलाकर दाद पर लगाने से दाद नष्ट होने लगता है।

पौरुष वृद्धि

शीत ऋतु में नियमित रूप से लहसुन की चार-पांच कलियां चबाकर ऊपर से एक पाव गरम दूध पिएं। वीर्य और पौरुष शक्ति बढ़ जाएगी।

अदरक

अदरक को देश के प्राय: सभी प्रांतों में बोया जाता है। यह अधिकांशत: उष्ण प्रदेश के जल एवं बालू प्रधान भूमि में बहुत मात्रा में पैदा होता है। इसका बीज नहीं होता। इसके छोटे-छोटे टुकड़े आलू की भांति गाड़ दिए जाते हैं। जड़ों में जो गांठदार कंद होता है, वही अदरक कहलाता है। अदरक मुख्यत: दो प्रकार का होता है—रेशे वाला और बिना रेशे वाला। प्राय: बिना रेशे वाला अदरक ही श्रेष्ठ माना जाता है। यह रस और पाक में मधुर एवं चरपरा होता है। अदरक

हृदय और कंठ के लिए हितकर होना है। यह रुचिकारक, वीर्यजनक एवं पाचक होता है। अदरक सन्निपात ज्वर, ग्रंथिवात एवं जलोदर में भी अत्यंत लाभप्रद है।

अदरक आमाशय में पाचक रस पैदा करता है। इसलिए इसके सेवन से भोजन का परिपाक उत्तम प्रकार से होता है। यह वायु एवं मल का अनुलोमन करने वाला होने के बावजूद ग्राही है। अदरक अपक्व एवं पतले मल को बांधकर गाढ़ा करता है, इसलिए यह अतिसार का रामबाण औषध माना जाता है। इससे भोजन की पाचन क्रिया अच्छी तरह होती रहती है। परिणामत: समग्र धातुओं की वृद्धि होकर शरीर स्वस्थ, निरोग, सुंदर एवं सुडौल बना रहता है। अदरक यकृत, प्लीहा एवं पक्वाशय आदि समस्त पाचक संस्थानों को काफी बल प्रदान करता है।

अपस्मार

गला रुंधकर आवाज न निकलने, बेहोशी तथा दांत भिंच जाने पर पच्चीस ग्राम अदरक का रस गरम करके रोगी को पिलाएं। अपस्मार रोग दूर हो जाएगा।

जलोदर

पेट में पानी भर जाने पर अदरक के दस ग्राम रस में बीस ग्राम पुराना गुड़ मिलाकर सुबह-शाम कुछ दिनों तक नियमित पीने से जलोदर रोग समाप्त हो जाता है। पथ्य में रोगी को केवल बकरी का दूध लेना चाहिए।

गला बैठना

अदरक के छिद्र में छिद्र करके, उसमें एक रत्ती हींग रखकर, कपड़े में लपेटकर भूभल में भून लें। गंध आने पर उसकी चने के बराबर गोलियां बनाकर दिन में तीन बार चूसें। बैठा गला शीघ्र ही खुल जाएगा।

जुकाम

यदि सर्दी के दिनों में जुकाम हो गया हो और गला भी रुंध गया हो, तो दस ग्राम अदरक के रस में समान भाग शहद मिलाकर गरम कर लें। इसे रोगी को दिन में दो-तीन बार देने से काफी लाभ होता है।

वमन

अदरक के दो चम्मच रस में समभाग प्याज का रस मिलाकर सेवन करने से बार-बार होने वाला वमन रुक जाता है।

हैजा

अदरक के रस में अर्कमूल एवं पिसी काली मिर्च मिलाकर गोलियां बना लें। इसका सेवन कराना हैजा रोग में लाभकारी है।

ज्वर

अदरक के एक चम्मच रस में समभाग प्याज का रस मिलाकर पिलाने से ज्वर की तीव्रता समाप्त हो जाती है।

बहुमूत्र

अदरक के रस में मिश्री मिलाकर सेवन करने से बहुमूत्र रोग में लाभ होता है। इससे हृदयशूल तथा सीने की पीड़ा भी शांत हो जाती है।

अपच

भोजन के उपरांत अदरक और नीबू के रस में सेंधा नमक मिलाकर सुबह-शाम पीते रहने से अपच दूर होता है तथा भूख खुलकर लगती है।

कान का दर्द

अदरक का रस गरम करके कान में डालने से दर्द काफूर हो जाता है।

दांत का दर्द

अदरक का टुकड़ा दांतों के बीच दबाने से दांतों का दर्द दूर होता है।

सन्निपात ज्वर

अदरक के रस में त्रिकुटा और सेंधा नमक मिलाकर पीने से गले में जमा हुआ कफ निकल जाता है, जिससे सन्निपात ज्वर में आराम मिलता है।

निमोनिया

अदरक के रस में दो-तीन वर्ष पुराना घी एवं कपूर मिलाकर गरम-सुहाता छाती तथा पीठ पर लेप करने से निमोनिया रोग में तत्काल लाभ होता है।

अम्लपित्त

अदरक के पांच ग्राम रस में अनार का पांच ग्राम रस मिलाकर सेवन करने से अम्लपित्त समाप्त हो जाता है।

अजीर्ण

नित्य सप्ताह भर अदरक का रस सेवन करने से अजीर्ण में लाभ होता है।

नेत्रों का धुंधलापन

अदरक को जलाकर उसका भस्म (राख) बारीक पीसकर रख लें। कांच की सलाई द्वारा उसे आंखों में लगाने से आंखों का ढलका जाना, जाला पड़ना एवं नेत्रों का धुंधलापन आदि रोगों में लाभ होता है।

शरीर का ठंडा पड़ना

यदि सन्निपात आदि के कारण शरीर एकदम ठंडा पड़ जाए, तो अदरक के रस में थोड़ा-सा लहसुन का रस मिलाकर रोगी के शरीर पर मर्दन करने से उसके शरीर में पुनः गरमी लौट आती है।

सायटिका

सायटिका रोग में अदरक के रस मे ताजा घी मिलाकर पीना हितकर है।

मंदाग्नि

बारीक कटे हुए अदरक के टुकड़ों पर नमक छिड़ककर दिन में दो-तीन बार खाने से अपानवायु निकलती है, पेट का भारीपन समाप्त होता है, चित्त प्रसन्न होता है और क्षुधा में वृद्धि होती है।

सिर दर्द

सिर दर्द या शरीर के संधि-स्थलों में किसी भी कारणवश पीड़ा होने पर अदरक के रस में सेंधा नमक या हींग मिलाकर मालिश करने से लाभ होता है।

नाभि हटना

यदि नाभि अपने स्थान से हट जाती है, तो पेट दर्द और अतिसार होने लगता है। ऐसी स्थिति में अदरक के रस में कपड़ा भिगो भिगोकर नाभि पर रखें और पन्द्रह मिनट के अंतर से बदलते रहें। इस क्रिया से अतिसार एवं पेट दर्द दूर होता है और नाभि अपने स्थान पर पुनः आ जाती है।

आधासीसी दर्द

रोगी व्यक्ति को चारपाई पर कुछ नीचा सिर करके लिटा दें। तत्पश्चात् जिस ओर के हिस्से में आधासीसी दर्द हो,.उधर के नथुने में अदरक का रस, शहद और

समान मात्रा में जल मिलाकर दो-तीन बूंदें सुबह-शाम टपकाएं। इस क्रिया से तीन-चार दिनों में आधासीसी दर्द में आराम मिल जाएगा।

जुकाम

अदरक पांच ग्राम, मिश्री दस ग्राम तथा काली मिर्च आठ-दस नग—इन तीनों को ढाई सौ ग्राम जल में डालकर क्वाथ बनाकर (जब जल का चौथाई अंश शेष रह जाए) सेवन करें। जुकाम दूर हो जाएगा।

आंव

एरंड के एक चम्मच तेल में अदरक का समभाग रस मिलाकर सेवन करने से पेट की आंव दूर होती है।

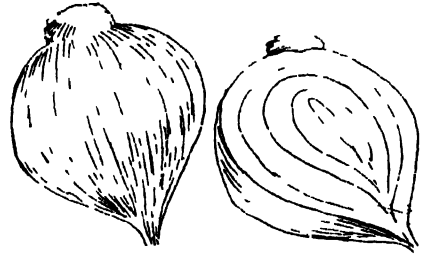
पित्ती उछलना

पुराने गुड़ के साथ अदरक का किसी भी रूप में कुछ दिनों तक सेवन करने से शोथ एवं पित्ती उछलने में लाभ होता है।

अंड वृद्धि

यदि वायु विकार के कारण अंडकोष बढ़ गया हो, तो अदरक के रस में शहद मिलाकर प्रतिदिन सेवन करें। चार सप्ताह में ही रोग मिट जाएगा।

प्याज

प्याज और लहसुन—दोनों प्राय: एक समान गुण वाले हैं। प्याज पाक एवं रस में मधुर है। यह शक्ति तथा वीर्य की वृद्धि करने वाला, भारी और वात नाशक है। लहसुन की भांति प्याज का पौधा भी दो-तीन फुट ऊंचा होता है। पत्ते मोटे, गोल तथा भीतर से खोखले होते हैं। इसके डंठल के ऊपर झुमकेदार श्वेत फूल बड़े आकार में लगते हैं। इसके नीचे कंद निकलता है, जो गुलाबी रंग का होता है। उस कंद पर छिलके बहुत होते हैं, इसी को प्याज कहते हैं। इसमें बहुत तीव्र गंध होती है।

प्याज की प्रकृति गरम है। यह पेट की वायु को बाहर निकालता है। वमन, जी मिचलाना और ठंड के रोगों में लाभप्रद है। यह तामसिक है और ब्रह्मचर्य का खंडन करता है। स्थान-परिवर्तन या जलवायु बदल जाने से जो कुप्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है, वह प्याज के प्रभाव से दूर हो जाता है। प्याज को गिलटी पर बांधने से उसे बिठा देता है और फोड़े पर बांधने से उसका मैल निकालकर साफ कर देता

है। यह पीड़ानाशक भी है। प्याज को कच्चा खाने के बाद धनिया चबाने से इसकी गंध दूर हो जाती है। प्याज हैजा रोग में बहुत लाभदायक है। छोटी-सी प्याज को जेब में रखने से लू का प्रभाव नहीं होता। यह सलाद का मुख्य आकर्षक है।

हैजा

एक प्याज का अर्क निकालकर तथा पुदीने का रस मिलाकर सेवन करने से हैजे के रोग में बहुत लाभ होता है।

कफ विकार

सफेद प्याज को खूब महीन काटकर इसमें सेंधा नमक और पिसा जीरा मिलाकर भोजन के साथ सेवन करने से गले में जमा हुआ कफ निकलकर गला साफ हो जाता है। इससे पेट में मौजूद विषाक्त तत्त्व भी नष्ट हो जाते हैं।

सिर दर्द

प्याज को खूब महीन कूटकर उसका रस निकाल लें। इस रस का लेप पांव के तलवों पर करने से हर प्रकार का सिर दर्द दूर हो जाता है।

कान का दर्द

प्याज को भूभल में गरम करके उसका रस निचोड़ लें। फिर उसे थोड़ा-सा गुनगुना करके दो-तीन बूंद कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

बहरापन

प्याज के रस की कुछ बूंदें प्रतिदिन सुबह-शाम दोनों कान में डालने से बहरापन शीघ्र ही दूर हो जाता है।

कान बहना

प्याज के रस में शहद की कुछ बूंदे मिलाकर कान में डालने से कान का बहना बंद हो जाता है।

संधिवात

प्याज के रस में राई का थोड़ा-सा तेल मिलाकर यथास्थान मालिश करने से संधिवात रोग में लाभ होता है।

खांसी

थोड़ा-सा प्याज का रस प्रातः और सायंकाल पीने या प्याज का क्वाथ बनाकर सेवन करने से सभी तरह की खांसी में आराम होता है। भोजन के साथ कच्ची प्याज खाने से भी कफ विकार दूर होकर खांसी ठीक हो जाती है।

घाव

प्याज के टुकड़े करके देशी घी में भून लें। इसके पश्चात् इसे घाव पर बांध दें। घाव शीघ्र भर जाएगा।

फोड़े-फुंसियां

प्याज के टुकड़ों को सरसों के तेल में तलकर इसमें हल्दी मिलाकर फोड़े पर पुल्टिस बांधने से फोड़ा शीघ्र पक जाता है।

बिवाई

यदि हाथ-पैर की उंगलियों अथवा एड़ियों में बिवाई फटती हो, तो प्याज को कुचलकर प्रतिदिन कुछ दिनों तक मलने से काफी लाभ होता है।

सफेद दाग

प्याज के बीजों को गोमूत्र में घिसकर यथास्थान लेप करने से कुछ ही दिनों में सफेद दाग नष्ट हो जाते हैं।

कुष्ठ रोग

जिस स्थान पर कोढ़ हो, वहां प्याज की पुल्टिस बांधने से रोग दूर हो जाता है। प्याज का रस, शहद और नमक मिलाकर खरल करके प्रतिदिन कुष्ठ पर लेप करने से भी वे कुछ ही दिनों में मिट जाते हैं।

दाग, धब्बे और झाइयां

प्याज के बीजों को पीसकर तथा उसमें शहद मिलाकर दाग, धब्बे और झाइयों पर लगाने से वे दूर हो जाते हैं।

कील-मुंहासे

प्याज का रस कील-मुंहासों पर मलने से वे जल्दी ठीक हो जाते हैं।

आग से जलना

प्याज को कुचलकर जले स्थान पर लगाने से दाहकता मिट जाती है।

जुकाम

रात को सोते समय कच्चा प्याज खाने से जुकाम में लाभ होता है। यदि जुकाम के कारण नाक बहती हो, तो प्याज का रस सूंघना चाहिए।

दमा

एक तोला सफेद प्याज के रस में एक तोला शहद मिलाकर सवा महीने तक प्रतिदिन सूर्योदय से पहले सेवन करने से दमा रोग में बहुत लाभ होता है।

दाद

प्याज के बीज सिरके में पीसकर दाद पर लगाने से दाद दूर हो जाता है।

दांत का दर्द

प्याज का टुकड़ा दांतों में दबाने या प्याज का रस लगाने से दांतों का दर्द और पायरिया दूर हो जाता है।

नकसीर

प्याज का रस सुंघाने से नाक से गिरता रक्त बंद हो जाता है। प्याज के रस की कुछ बूंदें नाक में डालने से भी रक्त का गिरना रुक जाता है।

अधिक पसीना

नियमित रूप से भोजन के साथ कच्चे प्याज का सेवन करने से कुछ ही दिनों में शरीर से दुर्गंधयुक्त अधिक पसीना निकलना बंद हो जाता है।

पीलिया

सफेद प्याज के टुकड़ों में थोड़ी-सी हल्दी और गुड़ मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से कुछ ही दिनों में पीलिया दूर हो जाता है।

अजीर्ण

प्याज को काटकर सिरके में मिलाकर भोजन के साथ लेने से अजीर्ण में लाभ होता है। प्याज के रस में करेले का रस मिलाकर पीना भी अजीर्ण में लाभप्रद है।

अपच

प्याज के रस में अदरक का रस, हींग, नमक और थोड़ा-सा पानी मिलाकर पीने से अपच में काफी लाभ होता है।

अफरा

प्याज के रस में सिंकी हींग और नमक मिलाकर पीने से अफरा दूर होता है।

मूत्र में जलन

पचास ग्राम प्याज के छिले हुए टुकड़ों को आधा किलो पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तो उसे छानकर और ठंडा करके पिएं। इससे मूत्र की जलन तथा पीड़ा दूर होती है।

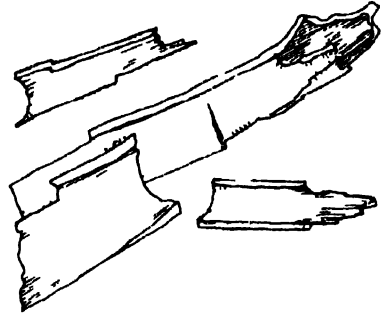
❑❑

4

मसालों द्वारा रोगोपचार

मसाले हमारे भोजन को सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बनाते, वे भोजन द्वारा प्राप्त होने वाली ऊर्जा तथा शक्ति के समन्वय में सहायता भी करते हैं। अनादिकाल से भारतीय लोग भोजन में मसालों का उपयोग करते चले आए हैं। संसार के अनेक देशों में कुछ मसाले आज भी नहीं पैदा होते, जो भारत में बड़ी सुगमतापूर्वक पैदा हो जाते हैं। एक जमाना ऐसा था कि ये मसाले केवल भारत में ही प्राप्य थे, जिन्हें लेने के लिए यूरोप और अरब के व्यापारी प्रायः भारत आते रहते थे। मुगलों के शासनकाल तक भारत मसालों के व्यापार का सबसे बड़ा केन्द्र था।

दालचीनी

दालचीनी का पेड़ सदाबहार होता है। इसके पत्ते और इसके अंदर की छाल मसाले के रूप में काम आती है। यह बाजार में खुशबूदार छाल के रूप में पाए जाते हैं। इस छाल को सारे संसार में मसालों अथवा खाद्य पदार्थों में खुशबू उत्पन्न करने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। इसकी मीठी सुगंध तथा स्वाद बहुत अच्छा लगता है। दालचीनी अत्यंत गरम होती है। यह मुख को सुगंधित करती है तथा आवाज सुमधुर बनाती है। यह परम उत्तेजक है। इससे आमाशय में आहार का पाचन अच्छी तरह होता है। दालचीनी मूत्राशय का शोधन करने में अद्वितीय है।

बहरापन

कुछ दिनों तक नियमित रूप से कान में दालचीनी का तेल डालने से बहरापन दूर हो जाता है। जिस कान में दोष हो, मात्र उसी कान में डालें। यदि दोनों कानों से कम सुनाई देता हो, तो दोनों कानों में तेल टपकाना चाहिए।

जुकाम

जुकाम की दशा में दालचीनी के तेल की कुछ बूंदें रुई पर डालकर दूर काफी लाभ होगा। पिसी मिश्री में दालचीनी के तेल की कुछ बूंदें डालकर खाने भी जुकाम की तीव्रता नष्ट हो जाती है।

अतिसार एवं आंव

दो रत्ती दालचीनी में उतना ही कत्था पीसकर जल के साथ दिन में तीन बार सेवन करने से अतिसार तथा आंव में लाभ होता है।

दंत कृमि

दांत के जिस भाग में कीड़ा लगा हो, वहां दालचीनी के तेल से भीगा हुआ रुई का फाहा रख दें। दंत कृमि मर जाएंगे और दर्द की भी निवृत्ति हो जाएगी।

धातु दुर्बलता

दालचीनी का महीन चूर्ण एक एक ग्राम सुबह-शाम गरम दूध के साथ लेने से धातु दुर्बलता दूर होती है तथा पाचन शक्ति बढ़ जाती है।

तालु शोथ

मुंह के तालु प्रदेश में शोथ या अन्य कष्ट होने पर दालचीनी का चूर्ण शहद में मिलाकर चाटना चाहिए। दालचीनी का चूर्ण दुग्ध के साथ लेना भी हितकर है।

वमन

पित्ताशय की गड़बड़ी से होने वाली उल्टियों में दालचीनी का बारीक चूर्ण शहद में मिलाकर रोग की स्थिति क अनुसार दिन में कई बार चाटना चाहिए।

आंत्र-संकोच

उदर के निम्न भाग में दालचीनी का तेल मलें। आंत्र संकोच दूर हो जाएगा।

वायु विकार

दालचीनी के तेल की पांच-छह बूंदें दो तीन ग्राम चीनी में डालकर रोगी को सुबह, दोपहर, शाम और रात में सोने से पहले एक सप्ताह तक देने से समस्त प्रकार के वायु विकार में काफी लाभ होता है।

शीघ्रपतन

दालचीनी का तेल दस ग्राम तथा जैतून का तेल तीस ग्राम—दोनों को अच्छी तरह मिला लें। इसे मूत्रेंद्रिय पर कुछ दिनों तक मलते रहें तथा ठंडे जल से भीगने से बचाएं। इससे पौरुष की वृद्धि होगी तथा शीघ्रपतन दूर हो जाएगा।

अजवायन

पौधे चार-पांच फुट ऊंचे होते हैं। यह बहुधा खेतों में बोई काली मिट्टी तथा नदियों के किनारे की भूमि उपयुक्त रहती ों की गणना में इसका स्थान अग्रणा ह। अजवायन सैकड़ों प्रकार के अन्न पचाने वाली है। चिरायते का कटु पौष्टिक, हींग का वायु नाश और काली मिर्च का अग्निदीपन—ये तीनों गुण अजवायन में पाए जाते हैं। इन विविध गुणों के कारण ही यह वायु, कफ, पेट दर्द, वायु गोला, अफरा एवं कृमि रोग की शत्रु है। हैजे की प्रारंभिक अवस्था में यह बहुत उपयोगी सिद्ध होती है।

अजवायन शरीर की वेदना मिटाती है, कामोद्दीपक है तथा आमाशय को सक्रिय बनाती है। इसका शर्बत पक्षाघात एवं कंपन वायु में लाभ पहुंचाता है। इसके क्वाथ से आंखों को धोने मे आंखों की रोशनी बढ़ती है। कानों में डालने से बहरापन दूर होता है। छाती की पीड़ा के लिए यह टॉनिक के समान है। इसमें एक सुगंधयुक्त उड़नशील द्रव्य रहता है, जो थायमल के नाम से जाना जाता है।

जुकाम

गरम अजवायन को पोटली में बांधकर सूंघने से जुकाम में काफी लाभ होता है। इससे छींकें रुक जाती हैं तथा सिर दर्द भी ठीक हो जाता है।

कान का दर्द

अजवायन के दस बूंद तेल में सरसों का तीस बूंद तेल मिलाएं। फिर उसे धीमी आंच पर गरम करके दर्द वाले कान में तीन-चार बूंद डालकर रुई लगा दें। कान के दर्द में काफी लाभ होगा। बालू और अजवायन मिलाकर पोटली बनाएं तथा उस पोटली से सिंकाई करें। दो-तीन दिन में कान का दर्द दूर हो जाएगा।

दांत का दर्द

अजवायन के तेल में भीगे हुए रुई के फाहे को दांतों पर लगाकर मुंह की लार नीचे टपकाते रहें। इससे दांत का दर्द ठीक हो जाएगा।

संधिवात

संधिवात होने पर अजवायन के तेल की मालिश करें। काफी लाभ होगा।

हृदयशूल

यदि हृदय में शूल (दर्द) हो, तो अजवायन का सेवन करें। इससे दर्द दूर होता है तथा हृदय में उत्तेजना बढ़ जाती है।

पेट दर्द

तीन ग्राम अजवायन में थोड़ा-सा पिसा नमक मिलाकर ताजे गरम पानी के साथ फंकी लेने से पेट का दर्द नष्ट हो जाता है। इससे प्लीहा की विकृति दूर होनी है तथा पतले दस्त भी रुक जाते हैं।

गले की सूजन

अजवायन के तेल की पांच-छह बूंदों में आधा तोला शहद मिलाकर दिन में तीन-चार बार चाटें। इसके साथ ही अजवायन का चूर्ण नमक मिले गुनगुने जल में घोलकर उस जल से गरारे करें। गले की सूजन में लाभ होगा।

बहुमूत्र

अजवायन में सरसों का तेल मिलाकर खाने से बहुमूत्र में लाभ होता है।

पथरी

थोड़ी-सी अजवायन फांककर ताजा जल पीने से कुछ ही दिनों में मूत्राशय की पथरी गलकर बाहर निकल जाती है।

उदर कृमि

छाछ के साथ पिसी अजवायन कुछ दिनों तक नियमित रूप से खिलाने पर पेट के सारे कीड़े मरकर गुदामार्ग से निकल जाते हैं।

सर्दी

अजवायन का बफारा देने से बच्चों को लगी सर्दी दूर होती है।

हैजा

थोड़े से कपूर में अजवायन मिलाकर सेवन करने से हैजा, ऐंठन, मरोड़ एवं वायुशूल आदि रोग दूर होते हैं। यदि हैजे में हाथ-पैर ठंडे हो गए हों, तो अजवायन की पोटली बनाकर सेंकने से लाभ होता है।

खांसी

अजवायन चबाकर गरम पानी पीने से खांसी का वेग कम हो जाता है। कफ युक्त खांसी में एक ग्राम अजवायन का चूर्ण शहद के साथ लेने से लाभ होता है। अजवायन का काढा बनाकर नमक मिलाकर पीने से भी खांसी रुक जाती है।

घाव

यदि फोड़ा-फुंसी या घाव सड़ गया हो अथवा उसमें कीड़े पड़ गए हों, तो अजवायन का सत्व छिड़कने से वह ठीक हो जाता है।

अपच

पांच ग्राम अजवायन में थोड़ा-सा काला नमक मिलाकर गरम जल के साथ लेने से अपानवायु निकल जाती है, जिसके कारण खट्टी डकारें आना, पेट में शूल उठना, अपच, गले में भारीपन एवं बेचैनी आदि रोग ठीक हो जाते हैं।

जलोदर

अजवायन को गोमूत्र में चौबीस घंटे भिगोकर सुखा लें। यह अजवायन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में प्रतिदिन सुबह-शाम रोगी को खिलाने से पेट में रुका हुआ जल निकल जाता है, जिससे रोग से मुक्ति मिल जाती है।

वमन

अजीर्ण, उदर कृमि, गुण-विरोधी वस्तुओं का एक साथ सेवन करने, भय, थकान या उद्वेग के कारण होने वाली उल्टियों में दो दो घंटे के अंतर से देशी खांड़ में अजवायन के तेल की पांच-छह बूंदें डालकर रोगी को दें। काफी लाभ होगा।

वायुगोला

सत्व अजवायन को थोड़े से पानी में मिलाकर कुछ दिनों तक सेवन करने से वायुगोला का दर्द दूर हो जाता है।

पित्ती उछलना

दो ग्राम अजवायन में पांच ग्राम गुड़ मिलाकर खाने से पित्ती दूर होती है।

पौरुष वृद्धि

सौ ग्राम अजवायन को सफेद प्याज के रस में तीन बार भिगोकर सुखा लें। इस अजवायन में समान घी और दुगुनी चीनी मिलाकर तीन सप्ताह तक नित्य आधा चम्मच खाने से जननेन्द्रिय की दुर्बलता दूर होकर पौरुष की वृद्धि होती है।

काली खांसी

दस ग्राम अजवायन के साथ तीन ग्राम नमक को बारीक पीसें। फिर उसमें चालीस ग्राम शुद्ध शहद मिलाकर रख लें। इसे दिन में तीन-चार बार थोड़ा-थोड़ा चटाने से बच्चों की काली खांसी दूर हो जाती है।

आंत्र शोथ

यकृत, प्लीहा तथा आंतों में सूजन (आंत्र शोथ) होने पर दस ग्राम अजवायन

को प्रात:काल मिट्टी के कोरे कुल्हड़ में भिगोकर दिन में किसी छायादार स्थान में और रात्रि को ओस में रख दें। दूसरे दिन प्रात:काल उसे मसल-छानकर पी लें। सप्ताह भर में ही उपरोक्त अंगों की सूजन दूर हो जाएगी।

ज्वर

अजवायन का दो ग्राम चूर्ण दिन में तीन बार लेने से शीत ज्वर शांत होता है।

दाद एवं खुजली

एक किलो पानी में दस ग्राम अजवायन के फूल का चूर्ण मिलाकर यथास्थान मलने से दाद एवं खुजली आदि चर्म रोग दूर होता है।

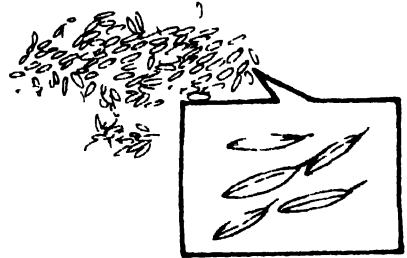
प्रसूति विकार

प्रसव के बाद हाथ- पैरों में जलन, पेट दर्द, मंदाग्नि, जुकाम, खांसी, पेट में तनाव, सूजन तथा रुधिर या धातु-पदार्थ का मूत्रमार्ग से बहिर्गमन आदि लक्षण प्रकट होने पर अजवायन डालकर जलाए हुए सरसों के तेल की मालिश करनी चाहिए। ज्वर की अवस्था में अजवायन का काढ़ा लाभदायक है। प्रसूतावस्था में मंदाग्नि, रक्ताल्पता, कमर दर्द, कमजोरी तथा गर्भाशय का रक्त विकार आदि रोग दूर करने के लिए गुड़ के साथ अजवायन का सेवन करें।

मासिकधर्म

गरम दूध के साथ अजवायन का चूर्ण खाने से मासिकधर्म खुलकर आने से गर्भाशय साफ हो जाता है और पेट दर्द नष्ट होता है।

जीरा

यह क्षुप जाति की वनस्पति है। इसे प्राय: हर प्रांत के खेतों में बोया जाता है। जीरा दो प्रकार का होता है--सफेद और काला। दोनों प्रकार के जीरे रूक्ष, चरपरे, गरम, हल्के, ग्राही, मेधा के लिए हितकारी, गर्भाशय को शुद्ध करने वाले, ज्वरनाशक, पाचक, बलकारक, कफनाशक, नेत्रों के लिए हितकर तथा वायु विकार, अफरा, वमन एवं अतिसार को नष्ट करने वाले हैं। यह स्वरभंग में भी काफी हितकर होता है।

प्रदर रोग

मिश्री और जीरे का दस-दस ग्राम चूर्ण पन्द्रह ग्राम देशी घी में भूनकर खाने से स्त्रियों में रक्त प्रदर का रोग सदा के लिए दूर हो जाता है।

अफरा

भुना हुआ जीरा और सेंधा नमक—दोनों को मिलाकर गरम जल के साथ दिन में तीन बार लेने से अफरा नष्ट होता है।

वमन

यदि पाचन क्रिया बिगड़ जाने के परिणाम स्वरूप वमन (उल्टी) हो, तो जीरा, नमक और नीबू का रस मिलाकर सेवन करने से तत्काल शांति मिलती है।

बिच्छू का विष

जीरा और सेंधा नमक—दोनों को थोड़े से घी में मिला-पीसकर हल्का गरम करके यथास्थान लेप करने से बिच्छू का विष उतर जाता है।

पेट में जलन

यदि खनिज पदार्थों के सेवन से पेट में जलन पैदा हो जाए, तो थोड़ा-सा जीरा पीसकर शक्कर के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करना चाहिए।

अतिसार

यदि बार-बार पतला शौच हो, तो छह ग्राम भुने हुए जीरे में छह ग्राम शहद मिलाकर तीन-तीन घंटे के अंतर से रोगी को दें। अतिसार रुक जाएगा। दही, मट्ठा या ताजे पानी के साथ पांच-छह ग्राम भुना हुआ जीरा दिन में तीन चार बार सेवन कराने से भी अतिसार में लाभ होता है।

मसूड़ों में सूजन

मसूड़ों में दर्द, टीस एवं सूजन आदि होने पर भुना हुआ जीरा और सेंधा नमक को समान मात्रा में पीस-छानकर मसूड़ों पर रगड़ें तथा मुख नीचा करके लार टपकाते रहें। उपरोक्त रोगों में बहुत काफी लाभ होगा।

दुग्ध की कमी

देशी खांड़ में भुना हुआ जीरा मिलाकर स्त्री को खिलाएं। स्तनों में दूध की कमी दूर हो जाएगी। यह योग श्वेत प्रदर में भी लाभदायक है।

खुजली एवं पित्ती उछलना

जीरे को पानी में उबालकर उससे स्नान करने पर शरीर की खुजली और पित्ती उछलना ठीक हो जाती है।

स्तन में गांठ

यदि स्तन में गांठ हो या कोई फोड़ा बन रहा हो, तो जीरा पीसकर पीड़ित स्थान पर लेप कर दें। कुछ ही दिनों में इस व्याधि का शमन हो जाएगा।

संग्रहणी

जीरे द्वारा निर्मित लड्डू खाने से संग्रहणी रोग दूर हो जाता है। यह लड्डू भुने हुए गेहूं के आटे, देशी खांड़, घी और जीरे द्वारा बनाया जाता है।

दाग, धब्बे और झाइयां

जीरे को पानी में उबालकर उससे चेहरा धोएं। प्रतिदिन कुछ सप्ताह यह प्रयोग करने से मुख की श्यामलता, दाग, धब्बे और झाइयां तथा चकत्ते एवं कील मुंहासे आदि साफ होकर चेहरा निखर उठता है।

मुंह की दुर्गंध

जीरे को भूनकर खाने से मुंह की दुर्गंध सदा के लिए दूर हो जाती है।

हींग

कई प्रकार की हींग विख्यात है; यथा—कंधारी हींग, यूरोपीय हींग, वाणिज्य हीग, भारतीय हींग (हीरा हींग) और वापिंड हींग। वस्तुत: हींग एक वृक्ष का रालदार गोंद है, जिसका रंग पीला तथा कुछ मटमैला-सा होता है। इसमें बहुत तीव्र गंध होती है। बाजार में प्राय: नकली हींग ही बिकती है। असली हींग की खुशबू बहुत दूर से सूंघी जा सकती है। हींग में अनेक प्रकार के औषधीय गुण पाए जाते हैं। हींग अत्यंत गरम, पाचक, रुचिकारी, तीक्ष्ण और वात, कफ, शूल, हिस्टीरिया, हृदय की दुर्बलता, विष, उदर कृमि नाशक एवं पित्तवर्धक होती है।

पसली का दर्द

गरम पानी में थोड़ी-सी हींग को घोलकर पसली पर लेप करें। पसली का दर्द तत्काल समाप्त हो जाएगा।

कांच या कांटा चुभना

हींग का घोल पीड़ित स्थान पर भरने स चुभा हुआ कांच या कांटा बाहर आ जाएगा तथा दर्द भी नहीं होगा।

मलेरिया

मलेरिया ज्वर आने से दो घंटे पहले दो ग्राम हींग को दस ग्राम पानी में औटाकर गाढ़ा कर लें। इसका गुनगुना लेप हाथ-पैर के नाखूनों पर करें। तीन-चार दिनों तक यह प्रयोग करने से मलेरिया ज्वंर उतर जाएगा।

वायु विकार

दो रत्ती हींग का सेवन गरम पानी के साथ कुछ दिनों तक नियमित रूप से करने पर वायु विकार समाप्त हो जाता है। भुनी-पिसी हींग में थोड़ा-सा नमक मिलाकर गरम पानी के साथ लें। साथ ही थोड़ी-सी कच्ची हींग पीसकर पेट पर लेप कर दें। अपानवायु निःसृत होकर पेट का तनाव दूर हो जाएगा।

पित्ती उछलना

हींग को घी में मिलाकर मालिश करने से पित्ती उछलनी बंद हो जाती है।

हिस्टीरिया

यदि हिस्टीरिया का दौरा पड़ने के बाद रोगिणी बेहोश हो, तो उसे हींग चटा दें। वह होश में आ जाएगी।

मासिकधर्म

यदि मासिकधर्म कम हो, तो हींग का सेवन अधिक करने से लाभ होगा।

विष

विषपान करने वाले व्यक्ति को हींग घुला पानी पिलाएं। इससे उल्टी होकर पेट का सारा विष बाहर आ जाएगा।

हृदय की दुर्बलता

हींग के सेवन से रक्त नहीं जमता, निम्न रक्तचाप दूर होता है, रक्त संचार ठीक होता है, हृदय की दुर्बलता नष्ट होती है और वह सशक्त बनता है।

निमोनिया

बच्चे को निमोनिया या श्वास रोग हो जाने पर थोड़ी-सी हींग को पानी में घोलकर सुबह-शाम पिलाएं। काफी लाभ होगा।

अफरा

हींग को थोड़े से पानी में घोलकर उसमें रुई का फाहा भिगो लें। फिर उस फाहे को नाभि पर रखें। अफरा दूर हो जाएगा।

गला बैठना

आधा ग्राम हींग को दो सौ ग्राम गुनगुने पानी में घोलकर गरारे करें। बैठा हुआ गला खुल जाएगा।

पेट दर्द

यदि किसी बच्चे के पेट में दर्द हो, तो थोड़ी-सी हींग को पानी में घोलकर उसके पेट पर मलें। पेट दर्द तत्काल ठीक हो जाएगा।

लौंग

लौंग का वृक्ष हरित वर्ण का, बहुत सुंदर और खुशबूदार होता है। लौंग के पत्ते अत्यंत सुगंधित होते हैं। इसके पुष्प की कली को 'लौंग' कहते हैं। प्राय: तेल निकला हुआ लौंग ही बाजार में बिकता है, जबकि तेलयुक्त लौंग की आभा बहुत निराली होती है। लौंग पाचन क्रिया पर सीधा प्रभाव डालता है। यह भूख बढ़ाता है, आमाशय की

रसक्रिया बलवती बनाता है, भोजन के प्रति रुचि पैदा करता है और मन को प्रसन्न रखता है। लौंग आमाशय एवं आंतों के अंदर रहने वाले सूक्ष्म कीटाणुओं को मौत के घाट उतार देता है। यह दांतों को सड़ाने वाले कृमियों का भी नाश करता है।

लौंग रक्त के अंदर श्वेत कणों को बढ़ाता है तथा चेतना शक्ति जाग्रत करता है। त्रिदोष एवं सन्निपात में दी जाने वाली औषधियों में इसका प्रमुख स्थान है। यह श्वास नली को संतुलित रखता है। अत: दमा के समकक्ष रोगों में इसका अधिक उपयोग किया जाता है। लौंग मूत्रपिंड मार्ग को भी शुद्ध करता है और शरीरस्थ विजातीय द्रव्यों को मूत्र द्वारा बाहर नि न देता है। यह मुख्यत: कटु, तिक्त, नेत्रों के लिए हितकारी, अग्निदीपक, शीतल, पाचक, कफ-पित्त नाशक और प्यास, वमन दर्द, दमा, खांसी, हिचकी तथा यक्ष्मा रोग नाशक है।

लौंग का उपयोग एंटीबॉयोटिक एवं रामबाण औषधि के रूप में होता है। चिकित्सा विज्ञान में लौंग का विशेष महत्त्व है। दांत, मुंह तथा गले में लगाई जाने वाली अधिकांश औषधियों में लौग का तेल मिलाया जाता है। इससे निकाले गए तेल में 71% यूजीनाल, 85-91% फेनाल तथा शेष एसीटोल और केरीयोफ़िलीन तत्त्व पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त लौंग का प्रयोग गरम मसाले में विशेष रूप से किया जाता है। हवन एवं पूजा आदि धार्मिक कृत्यों में भी लौंग को प्रयुक्त किया जाता है। इस दृष्टि से भी लौंग का महत्त्व सर्वाधिक है। आयुर्वेद में लौंग द्वारा लवंगादि चूर्ण, लवंगादि वटी, लवंगादि कषाय, लवंगादि तेल तथा लवंगादि स्तंभक आदि अनेक प्रकार के योगों का निर्माण किया जाता है।

सीने की जलन

ठंडे जल में फूल वाली लौंग को पीस-छानकर मिश्री मिलाएं और रोगी को पिला दें। इससे सीने की जलन शांत होती है।

गर्भनिरोध

एक-एक लौंग चालीस दिनों तक प्रात:काल चबाने से गर्भ नहीं ठहरता।

जुकाम

दो लौंग तथा चार रत्ती अफीम—दोनों को पानी के साथ पीसकर मस्तक पर लेप करने से जुकाम तथा उसके कारण होने वाले सिर दर्द में लाभ होता है।

शीघ्रपतन

दो-तीन लौंग चबाकर उसकी लार को जननेन्द्रिय पर लगा दें, फिर स्त्री के साथ सहवास करें। इससे शीघ्रपतन दूर होता है।

खसरा

खसरा (छोटी चेचक) निकलने पर लौंग को बारीक पीसकर उसका चूर्ण शहद में अच्छी तरह मिलाएं। इसे चटाने से खसरा में लाभ होता है।

खांसी

लौंग को इतना भूनें कि वह चुटकी में मसलने से ही चूर्ण हो जाए। उस चूर्ण को अच्छी तरह शहद में घोट लें। इसे दिन में तीन बार आधा आधा चम्मच चटाने से हर प्रकार की खांसी दूर हो जाती है।

अफरा

दो औंस लौंग को पीसकर उसमें दस रत्ती सोडा बाईकार्ब मिलाएं। इसका सेवन करने से अफरा मिट जाता है।

दांत का दर्द

जिस दांत में दर्द हो, उसमें लौंग के तेल में भीगी हुई रुई फंसाने से दांत का दर्द तत्काल दूर हो जाता है।

ज्वर

लौंग और चिरायता—दोनों को सममात्रा में पानी के साथ खिलाने से ज्वर दूर होता है। लौंग का दो रत्ती चूर्ण दिन में तीन बार गरम जल के साथ सेवन करने से भी ज्वर में काफी लाभ होता है।

हैजा

आधा किलो पानी में दस-बारह लौंग डालकर अच्छी तरह खौलाएं। जब पानी आधा रह जाए, तो उसे छानकर दिन में तीन बार पिलाने से हैजे की उल्टियां रुक जाती हैं, प्यास की तीव्रता कम होती है तथा मूत्र भी खुलकर आता है। हैजे के स्थायी उपचार से पूर्व इस प्रयोग द्वारा बहुत लाभ होता है। यदि रोगी का जी मिचलाता हो, तो उसमें भी यह पानी अत्यधिक हितकर है।

वात विकार

लौंग के वृक्ष की छाल को हल्के गुनगुने पानी में पीसकर प्रभावित स्थान पर लेप करने से वात-वेदना शांत हो जाती है।

हिचकी

निरंतर हिचकियां आने पर दो-तीन लौंग को खूब अच्छी तरह चबाकर पानी से निगल लें। काफी लाभ होगा।

गुहेरी

किसी साफ पत्थर पर फूल वाली लौंग को चंदन की भांति घिसें और उसका गाढ़ा लेप पलकों की फुंसी (गुहेरी) पर करें। तीन-चार बार यह प्रयोग करने से ही फुंसी बैठ जाती है अथवा पककर फूट जाती है।

कफ विकार

यदि गले में कफ जम गया हो और श्वास लेते समय 'घर्र-घर्र' की आवाज निकलती हो, तो लौंग उबले जल से गरारे करने पर कफ पतला होकर निकल जाता है। यदि कफ के कारण सिर दर्द हो, तो वह भी दूर हो जाता है।

वमन

गर्भावस्था के समय स्त्रियों को प्रायः उल्टियां होने लगती हैं। ऐसे समय दो-तीन लौंग पीसकर मिश्री मिलाकर खाने से लाभ होता है।

संधिवात

संधिवात रोग में लौंग के तेल की मालिश करने से आराम मिल जाता है।

मिट्टी खाना

यदि छोटा बच्चा मिट्टी खाता हो, तो एक-दो लौंग पीसकर पानी में उबालकर उस पानी को चम्मच से पिला दें। वह मिट्टी खाना बंद कर देगा।

पायरिया

यदि पायरिया रोग के कारण मुंह से बदबू आती हो, तो लौंग को चबाने से बदबू दूर हो जाती है।

नेत्रों से पानी आना

यदि नेत्रों में कोई दाग-धब्बा हो, पानो निकलता हो, दर्द हो अथवा सूजन आदि हो, तो तांबे की कटोरी में लौंग को पीसकर उसमें शहद मिलाकर कांच की सलाई द्वारा आंखों में लगाने से आंखों के उपरोक्त विकार दूर हो जाते हैं।

अम्लपित्त

भोजनोपरांत दोनों समय एक-एक लौंग चूसने से अम्लपित्त तथा उसके कारण होने वाले विकार दूर हो जाते हैं।

जी मिचलाना

यदि स्त्रियों को बस में यात्रा करते समय जी मिचलाता हो, तो वे एक-दो लौंग मुंह में डालकर चूसती रहें।

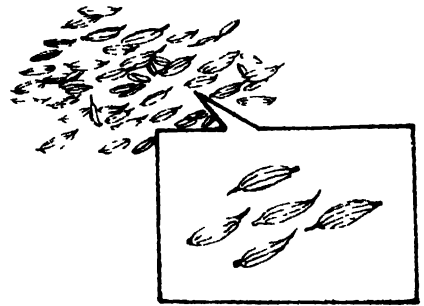
अजीर्ण

लौंग और हरड़—दोनों को पानी में उबालकर उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर पीने से अजीर्ण रोग में काफी लाभ होता है।

मासिकधर्म

दो लौंग प्रतिदिन चबा-चबाकर खाने से मासिकधर्म सरलता से होता है।

सौंफ

घरेलू औषधि के रूप में सौंफ का उपयोग चिरकाल से होता आ रहा है। सौंफ का उपयोग एक सुगंधित, उत्तेजक एवं शांतिदायक पदार्थ के रूप में होता है। इसकी जड़ विरेचक, पत्ते मूत्रल और बीज अग्निवर्धक माने जाते हैं। यह पेट की वायु दूर करने में काफी उपयोगी है। सौंफ आंतों में होने वाले मरोड़ों को शांत करती है तथा बच्चों का पेट दर्द नष्ट करती है। भोजन के बाद सौंफ चबाने से मुख शुद्धि हो जाती है। सौंफ हल्की, विरेचक, तीक्ष्ण, पित्तकारक, अग्निदीपक, चरपरी, गरम तथा ज्वर, व्रण, शूल एवं नेत्रों के लिए हितकारी है।

आमातिसार

थोड़ी-सी सौंफ को देशी घी में भूनकर और मिश्री के साथ मिलाकर खाने से आमातिसार का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

अजीर्ण

बेल के गूदे में सौंफ का चूर्ण मिलाकर खाने से अजीर्ण दूर होता है।

मूत्रकृच्छ्र

यदि मूत्र रुक-रुककर कष्ट के साथ आता हो, तो बासी जल में सौंफ को

पीसकर पेड़ू पर लेप कर दें। काफी लाभ होगा। बताशे में सौंफ का अर्क या सौंफ के तेल की कुछ बूंदें डालकर खिलाने से भी मूत्रकृच्छ्र दूर होता है।

पेचिश

सौंफ पचास ग्राम तथा भुनी हुई छोटी हरड़ का चूर्ण पचास ग्राम—दोनों को सौ ग्राम देशी खांड़ में मिलाकर रख लें। पन्द्रह ग्राम मिश्रण को प्रतिदिन जल या चावल के धोवन के साथ देने से पेचिश में लाभ होता है।

आंव

सौंफ के तेल की चार-पांच बूंदें थोड़ी सी चीनी में मिलाकर दिन में तीन चार बार खाने से सभी प्रकार के आंव से मुक्ति मिल जाती है।

पेट दर्द

यदि वायु विकार के कारण पेट में दर्द हो, तो सौंफ का गरम-गरम काढ़ा पीना लाभप्रद है। इसको पीने से छाती के अनेक रोग भी नष्ट हो जाते हैं।

अति निद्रा

एक गिलास पानी में थोड़ी-सी सौंफ डालकर उबालें। जब पानी का चौथाई भाग शेष रह जाए, तो उसे छानकर उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर सुबह-शाम पिएं। इससे अति निद्रा सामान्य अवस्था में आ जाती है।

अनिद्रा

यदि रात में निद्रा न आती हो, तो आठ ग्राम सौंफ को आधा किलो जल में खौलाएं। जब वह मात्र सौ ग्राम रह जाए, तो उसमे दो सौ ग्राम दूध तथा दस ग्राम घी मिलाकर रोगी को पिलाएं। इससे अनिद्रा रोग दूर हो जाता है।

अतिसार

पचास ग्राम सौंफ को थोड़े से देशी घी में भूनकर समान मात्रा में देशी खांड़ मिलाकर दिन में तीन-चार बार सेवन करने से अतिसार में लाभ होता है।

तीव्र ज्वर

यदि सामान्य ज्वर तीव्र हो जाए, तो दस-दस ग्राम की मात्रा में सौंफ का अर्क पिलाने से ज्वर का वेग कम हो जाता है।

पेट में जलन

यदि मिर्च आदि अधिक खाने से पेट में जलन हो, तो सौंफ के शर्बत में नीबू का रस निचोड़कर दिन में तीन-चार बार सेवन करें। काफी लाभ होगा।

कब्ज

सौंफ का छना हुआ पांच ग्राम चूर्ण रात को सोते समय गरम पानी या दूध के साथ कुछ दिनों तक लेने से पुराने से पुराना कब्ज भी दूर हो जाता है।

भोजन से अरुचि

यदि कफ, पित्त और वातादि के बिगड़ने अथवा किसी भी कारणवश भोजन के प्रति अरुचि हो, तो भोजन के उपरांत बीस ग्राम सौंफ का अर्क कुछ दिनों तक लेते रहने से अरुचि समाप्त हो जाती है एवं जठराग्नि तीव्र होती है।

चक्कर आना

सौंफ के पांच ग्राम चूर्ण में समभाग देशी खांड़ मिलाकर सेवन करने से सिर में चक्कर आना बंद हो जाता है।

मंदाग्नि

सौंफ का चूर्ण गुड़ में मिलाकर सेवन करने से मंदाग्नि दूर होती है।

दृष्टिमांद्य

भोजन के बाद प्रतिदिन सौंफ चबाकर उसका रस पीने से दृष्टिमांद्य दूर होकर नेत्रों की ज्योति बढ़ती है तथा पाचन शक्ति तीव्र होती है।

बांझपन

यदि स्त्री का शरीर भरा हुआ हो और उसे संतान की इच्छा हो, तो वह पांच ग्राम सौंफ का चूर्ण देशी घी में मिलाकर तीन माह तक नियमित सेवन करे। इस प्रयोग से बांझपन दूर होकर वह गर्भधारण के योग्य हो जाती है। यदि स्त्री दुबली-पतली हो, तो इस योग में शतावर का चूर्ण सममात्रा में मिलाकर सेवन करे।

मरोड़

यदि पेट में आंव के कारण मरोड़ हो, तो तीन ग्राम भुनी सौंफ और तीन ग्राम कच्ची सौंफ में पिसी हुई मिश्री मिलाकर सेवन करने से शौच खुलकर आता है। इसके पश्चात् मरोड़ आदि से मुक्ति मिल जाती है।

दांत निकलना

एक कप दूध में थोड़ी-सी सौंफ डालकर उबालें और बच्चे को एक-एक चम्मच की मात्रा में दिन में छह-सात बार पिलाएं। इससे बच्चे के दांत निकलते समय होने वाले सभी उपद्रव शांत हो जाते हैं।

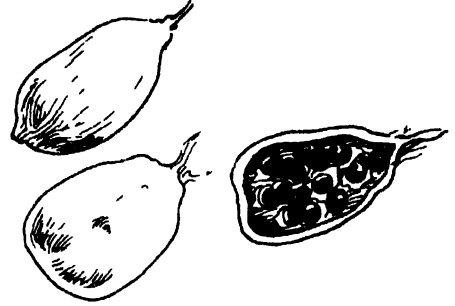
गर्भपात

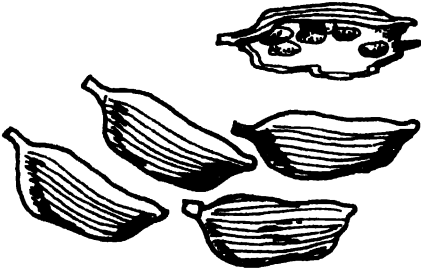
साठ ग्राम सौंफ और तीस ग्राम गुलकंद—दोनों को एक साथ पीस लें। फिर इसमें नीबू का रस मिलाकर प्रतिदिन एक बार खाने से गर्भपात रुक जाता है।

हैजा

हैजे में प्यास की अधिकता होने पर रोगी को सौंफ का अर्क बार-बार देते रहना चाहिए। सौंफ का अर्क उल्टी और मिचली में भी बहुत लाभप्रद है।

इलायची

इलायची बड़ी और छोटी दो प्रकार की होती है। बड़ी इलायची गरम मसाला और पुलाव आदि में डाली जाती है। यह नेपाल पूर्व हिमालय के वनों एवं उत्तर प्रदेश के पर्वतीय भागों में पाई जाती है। बड़ी इलायची दक्षिणी मलाबार के वनों में अत्यधिक मिलती है। इसका ऊपरी छिलका गहरा भूरा और काफी कड़ा होता है। इसके बीज छिलके के भीतर एक प्रकार के मधुर चेपदार गूदे द्वारा परस्पर चिपके होते हैं। इसके बीजों का

तेल चित्त को प्रसन्न करता है और उत्तेजक भी होता है। यह प्राय: औषधियों को सुस्वादु बनाने के लिए प्रयुक्त किया जाता है। बड़ी इलायची वातकारक, हल्की तथा गरम होती है। यह रक्त विकार, कफ, पित्त, खुजली, श्वास, तृषा, विष, मूत्र एवं शिरोरोग नाशक है। यह वमन और खांसी को भी नष्ट करती है।

बड़ी इलायची की अपेक्षा छोटी इलायची का उपयोग अत्यधिक होता है। यह द्रविड़ देश में अधिक मात्रा में पैदा होती है। छोटी इलायची दक्षिण भारत के

मलाबार एवं पश्चिम घाट की उपजाऊ भूमि तथा कुर्ग कर्नाटक, टरा वनकौर, कोचीन, मदुरै, मैसूर और लंका के उपजाऊ वनों में स्वयं पैदा होती है। इसकी खेती रबर और चाय के प्रदेशों में की जाती है। दार्जिलिंग के निकट चार हजार फुट की ऊंचाई पर इसकी खेती अधिक होती है। इसके पौधे अदरक के पौधे के समान सदैव हरे रहते हैं। छोटी इलायची के बीज छिलकों के भीतर प्राय: तीन वर्ष की अवधि तक विकृत नहीं होते। यह चरपरी, शीतल, हल्की, मस्तिष्क हेतु लाभप्रद एवं वात, कफ, दमा, खांसी, मूत्रकृच्छ्र तथा बवासीर नाशक है।

सिर दर्द

ताजे जल में बड़ी इलायची के छिलकों को पीसकर सिर पर लेप करने से

सिर दर्द दूर हो जाता है। बड़ी इलायची के पिसे हुए बीजों में खांड़ मिलाकर फांकने से भी सिर दर्द नष्ट होता है। छोटी इलायची को पीसकर उसका चूर्ण पानी में गलाकर मस्तक पर लेप करें। सिर दर्द दूर हो जाएगा। छोटी इलायची के दाने का चूर्ण सूंघकर छींकें लेने से सिर दर्द और भारीपन नष्ट हो जाएगा।

हैजा

बड़ी इलायची के बीस ग्राम छिलके को तीन किलो पानी में उबालकर रख लें। हैजे के रोगी को यह पानी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पिलाते रहें। लाभ होगा।

कब्ज एवं मंदाग्नि

कब्ज, मंदाग्नि, आमाशय की दुर्बलता एवं प्यास की तीव्रता आदि दूर करने के लिए बड़ी इलायची का सेवन करना हितकर है।

मूत्रकृच्छ्र

छोटी इलायची के दाने पीसकर दूध के साथ लेने से मूत्र खुलकर आता है और मूत्रमार्ग की जलन का शमन हो जाता है।

वात विकार

श्वासमार्ग में वात विकार होने से जब प्राणमय स्रोतों का संकुचन या निरोध होने लगता है, तब छोटी इलायची का चूर्ण उपयोगी सिद्ध होता है। ऐसी दशा में छोटी इलायची के तेल को शक्कर के साथ सेवन करने से भी लाभ होता है।

मसूड़ों की कमजोरी

छोटी इलायची के छिलकों को खूब अच्छी तरह चबाकर मसूड़ों पर मलने से मसूड़ों की कमजोरी दूर होकर वे मजबूत बनते हैं।

रतौंधी

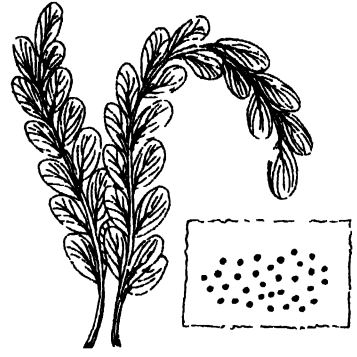
छोटी इलायची का तेल आंखों में आंजने से रतौंधी दूर होती है।

अन्य रोग

वमन की इच्छा, हृदय की कमजोरी, मुंह के छाले, अफरा, मुख की दुर्गंध, हिचकी तथा सूखी खांसी आदि व्याधियों में छोटी इलायची को मुंह में डालकर धीरे-धीरे चबाने और उसका रस निगलने से काफी लाभ होता है।

मेथीदाना

मेथी दो प्रकार की होती है—पहली, पत्तेदार और दूसरी, दानेदार। मेथी की पत्तियों को शाक के रूप में प्रयोग किया जाता है, जबकि दानेदार मेथी मसालों में

प्रयुक्त की जाती है। वैसे तो मेथी की पत्तियां और मेथीदाने समान रूप से उपयोगी हैं, परंतु मेथीदाने अधिक गुणकारी होते हैं। मेथीदाने पीले रंग के होते हैं। इनकी तासीर बहुत गरम होती है। मेथीदाने कड़वे, पौष्टिक एवं उदर कृमियों का नाश करने वाले हैं। ये जठराग्नि को प्रदीप्त करते हैं तथा आंतों का संकोचन करते हैं। इसका प्रयोग बवासीर, गाल की सूजन, वायु विकार, मंदाग्नि, आंतों की दुर्बलता, संधिवात और कब्ज आदि में काफी हितकर है

बवासीर

मेथीदाने को दूध में औटाकर पीने से बवासीर में बहुत लाभ होता है।

संधिवात

मेथीदाने का दस ग्राम चूर्ण पानी के साथ लेते रहने रो संधिवात में लाभ होता है। गुड़ के साथ मेथीदाने का पाक बनाकर सेवन करना भी हितकर है।

कब्ज

पित्तज कब्ज से छुटकारा पाने के लिए सब्जी में मेथीदाने का प्रयोग करें। यदि आंतों की कमजोरी के कारण कब्ज हो, तो चार ग्राम मेथीदाने का चूर्ण कुछ दिनों तक जल के साथ लेने से लाभ होता है।

गाल की सूजन

मेथीदाने तथा जौ के आटे को सिरके के साथ पीसकर गाल पर लेप करने से गालों की सूजन दूर होती है।

हृदयशूल

मेथीदाने के क्वाथ में शहद मिलाकर सुबह-शाम पीने से हृदयशूल तथा अन्य विकारों का शमन हो जाता है।

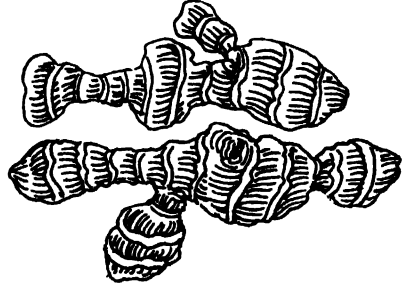
कमर दर्द

भुना हुआ आटा, गुड़ और मेथीदाने से बना लड्डू तीन सप्ताह तक खाने तथा मेथीदाने के तेल की मालिश करने से कमर का दर्द ठीक हो जाता है।

मंदाग्नि

मेथीदाने को तवे पर भूनकर लाल करें, फिर उसे पीस-छानकर रख लें। तीन ग्राम इस चूर्ण में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सुबह-शाम चाटें। इससे मंदाग्नि दूर होती है और रोगी को भूख खुलकर लगने लगती है।

सोंठ

जब अदरक के छिलके को हटाकर सुखा लिया जाता है, तब उसे सोंठ की संज्ञा दी जाती है अर्थात् जब अदरक शुष्क या ठूंठ हो जाता है, तो सोंठ कहलाता है। इस सोंठ के प्रति आर्ष ग्रंथकारों की अगाध श्रद्धा रही है। उन्होंने औषधि-निर्माण के प्रत्येक चरण—चूर्ण, क्वाथ, गोली, पाक और अवलेह आदि पर इसकी आराधना की है। सोंठ आयुर्वेद की सुप्रसिद्ध एवं घरेलू औषधि है। आयुर्वेद की दृष्टि से इसमें हजारों गुण हैं। यह मनुष्य की जीवनी-शक्ति एवं रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाती है। सोंठ शरीर के प्रमुख अंगों—मस्तिष्क, हृदय, गुर्दो, आमाशय, पक्वाशय, फेफड़े तथा नाड़ी संस्थान पर विशेष प्रभाव डालती है। यह उष्ण वीर्य, रुचिकारक, आमवात नाशक, पाचक, स्निग्ध, पाक में मधुर, वीर्यवर्धक एवं सारक है। सोंठ आधासीसी दर्द, मूत्रकृच्छ्र, उदर रोग एवं वात विकार नष्ट करती है।

सिर दर्द

थोड़ी-सी सोंठ को बकरी के दूध में पीसकर नस्य लेने से विभिन्न कारणों से उत्पन्न सिर दर्द समाप्त हो जाता है।

आधासीसी दर्द

सोंठ को पानी में पीसकर मस्तक तथा कनपटी पर लेप करने से आधासीसी दर्द का निवारण हो जाता है।

दर्द

सोंठ का काढ़ा बनाकर उसमें एरंड का तेल मिलाकर रोगी को पिलाने से शरीर का सभी प्रकार का दर्द नष्ट हो जाता है।

सीने की जलन

सोंठ का गुनगुना काढ़ा पीने से सीने की जलन शांत हो जाती है।

आमवात

कुछ दिनों तक नित्य सोंठ तथा गिलोय का क्वाथ बनाकर पीने से पुराना आमवात भी समाप्त हो जाता है।

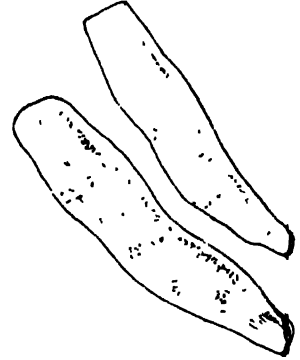
मंदाग्नि

सोंठ के कपड़छन चूर्ण में गुड़ मिलाकर नित्य सेवन करने से मंदाग्नि, अपच तथा कब्ज आदि विकार दूर होकर भूख लगने लगती है।

पौरुष वृद्धि

घी और गुड़ में सोंठ मिलाकर खाने से इंद्रियों में नई चेतना का जागरण होता है, पूरे शरीर में एक नई स्फूर्ति आती है तथा पौरुष शक्ति बढ़ जाती है।

हल्दी

हल्दी चरपरी, कड़वी, रूखी, गरम और कफ, पित्त, त्वचा के रोग, चोट, मोच, दर्द, प्रमेह, रक्त विकार, पीलिया तथा व्रणनाशक है। यह अधिकतर खेतों में बोई जाती है। अदरक के समान इसके क्षुप छोटे-छोटे और चौड़े पत्तों वाले होते हैं। हल्दी एक कंद का मूल है। इसका उपयोग भोजन, औषधियों, लेपों और उबटन के रूप में होता है। हल्दी श्लेष्मा प्रधान रोगों में अच्छा काम करती है। यह श्लेष्म त्वचा में रुक्षता पैदा करके कफ उत्पन्न होने का मार्ग संकीर्ण कर देती है। हल्दी सर्दी में बहुत लाभ पहुंचाती है। चोट तथा दर्द से पीड़ित व्यक्ति को दूध में हल्दी औटाकर और गुड़ मिलाकर पिलाई जाती है। जुकाम की अवस्था में हल्दी के प्रयोग से श्लेष्मा नाक से बहकर बाहर निकल जाता है और मस्तिष्क हल्का हो जाता है। हल्दी चर्म रोगों में भी बहुत लाभप्रद है। इसका उपयोग वातज, पित्तज और कफज रोगों में किया जाता है। यह शरीर में रक्त, मांस, चर्बी, अस्थि, मज्जा और वीर्य बनाने में सहायक है। हल्दी प्रत्येक वर्ग के लोगों के लिए परम हितकारी है।

बवासीर

हल्दी के चूर्ण को थूहर के दूध में मिलाकर गुदाद्वार के मस्सों पर लेप करने से बादी बवासीर दूर हो जाती है।

खुजली

पिसी हल्दी को तिल के तेल में मिलाकर यथास्थान लगाने से खुजली एवं दाद आदि विभिन्न चर्म रोग शांत हो जाते हैं।

खांसी

प्रात:काल बकरी के ढाई सौ ग्राम दूध में दस ग्राम हल्दी चूर्ण पकाकर ठंडा करें। इसमें पांच ग्राम शहद मिलाकर पीने से पुरानी खांसी भी दूर हो जाती है।

घाव

पिसी हुई हल्दी को घी या सरसों के तेल में मिलाकर गरम करें, फिर उसमें रुई भिगोकर घाव पर पट्टी बांध दें। इससे घाव शीघ्र भर जाता है।

चोट एवं मोच

एक चम्मच हल्दी फांककर गरम दूध पीने से चोट, मोच और दर्द दूर हो जाता है। चोट के स्थान पर हल्दी का लेप करने से भी शीघ्र लाभ होता है।

संधिवात

हल्दी के लड्डू बनाकर खाने से संधिवात में लाभ होता है।

दमा

हल्दी, काली मिर्च, मुनक्का, पीपल, रासना तथा साठी—इन सबका समभाग चूर्ण बनाकर उसमें चूर्ण का आधा भाग गुड़ डाल दें। एक-एक तोला मिश्रण दिन में तीन बार लेने से दमा रोग में काफी लाभ होता है।

प्रदर रोग

चौथाई चम्मच पिसी हल्दी को दूध के साथ दिन में दो बार लेने से स्त्रियों को श्वेत प्रदर रोग से छुटकारा मिल जाता है।

बहुमूत्र

यदि बार-बार पेशाब होता हो, तो एक माशा पिसी हल्दी और एक माशा तिल को दो माशा गुड़ में मिलाकर गुनगुने पानी के साथ सेवन करें। लाभ होगा।

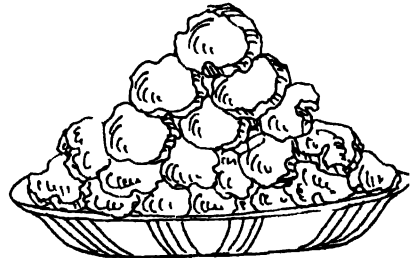
पीलिया

ताजे दही के साथ दो रत्ती पिसी हल्दी का सेवन दिन में एक या दो बार करने से पीलिया रोग मिट जाता है।

दंत कृमि

भुनी हल्दी को बारीक पीसकर दातों पर मलने से दातों के कृमि मर जाते हैं और दर्द आदि से मुक्ति मिल जाती है। हल्दी, नमक तथा सरसों का तेल मिलाकर प्रतिदिन मंजन करने से दांत मजबूत, चमकीले और निरोग होते हैं।

नमक

हमारे शरीर के निर्माण में नमक का विशेष महत्त्व है। शरीर के मांस और रक्त अपने स्वास्थ्य के लिए अधिकतर नमक ही चाहते हैं। हमारे शरीर के कोष जल में इस प्रकार बढ़ते हैं, जैसे तालाब में कमल। नमक की विशेषता है कि यह जहां कहीं होगा, जल को अपनी ओर खींचेगा। इस प्रकार नमक के प्रयोग से शरीर के अंदर जल अधिक मात्रा में रह सकता है, जो शरीर का स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायक

है। प्रकृति की ओर से सभी खाद्य पदार्थों के निमित्त नमक का प्रबंध किया गया है। शारीरिक शक्ति और भार के लिए नमक की मौजूदगी हमारे शरीर में आवश्यक है। इसीलिए हम अपने भोजन में नमक को सम्मिलित करते हैं।

नमक कई प्रकार के होते हैं—सेंधा नमक, काला नमक, सांभर नमक और आजकल प्रचलित आयोडीन युक्त नमक। हम अपने भोजन में आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करते हैं, जबकि औषधि आदि में सेंधा नमक अधिक प्रयुक्त होता है। यों प्रत्येक नमक का अपना अलग-अलग महत्त्व है।

नमक हमारे भोजन का अनिवार्य अंग है। यह भोजन के स्वाद की वृद्धि करता है। नमक के बिना भोजन फीका और बेस्वाद लगता है, जिसे खाने में कोई रुचि नहीं होती। नमक युक्त भोजन प्रत्येक व्यक्ति को रुचिकर लगता है। जिस प्रकार मन सुख या दुख का एहसास कराता है, उसी प्रकार जिह्वा सभी रसों का ज्ञान प्राप्त कराती है। इसीलिए रसना नमक रस के बिना फीकी रहती है। नमक पाचन शक्ति को प्रदीप्त करता है, जिससे भूख अच्छी लगती है। नमक के कारण ही आहार का पाचन उचित रूप मं हो पाता है। इससे आहार- रस भी उचित मात्रा में बनता है। नमक विभिन्न रोगों में औषधि के रूप में प्रयुक्त होता है।

अनिद्रा

रात को सोने से पहले नमक मिले गरम पानी में थोड़ी देर पैर डाले रखें। फिर मोटे कपड़े से पोंछकर सोने से थकान नष्ट होती है और अनिद्रा दूर हो जाती है।

बलगमी खांसी

सेंधा नमक की डली चूसने से कफ पतला होकर बाहर निकल जाता है और बलगमी खांसी से राहत मिलती है।

गले की सूजन

नमक मिले गरम पानी के गरारे करने म गले की सूजन और टांसिल में काफी आराम मिलता है।

हाथ-पैरों में सूजन

गरम पानी में नमक डालकर हाथ-पैरों को अच्छी तरह धोने से उनकी सूजन खत्म हो जाती है तथा उनका कड़ापन दूर होता है।

ज्वर

एक कप पानी में थोड़ा-सा नमक डालकर अच्छी तरह उबालकर पी लें। फिर चादर ओढ़कर लेट जाएं। थोड़ी देर में पसीना आने से ज्वर में कमी हो जाएगी। यह पानी एक-दो बार पीने से ज्वर पूरी तरह उतर जाता है।

अफरा एवं वायुगोला

पेट दर्द, अफरा तथा वायुगोला आदि की अवस्था में नमक की डली को गरम करके मुंह में चूसें। काफी लाभ होगा। यदि पेट की वायु के कारण मल की गांठें बन गई हों, तो नमक उन्हें खत्म करके दस्त के रूप में निकाल देता है।

दांत का दर्द

दांत और मसूड़ों के दर्द में नमक को बारीक पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर मलने से काफी लाभ होता है।

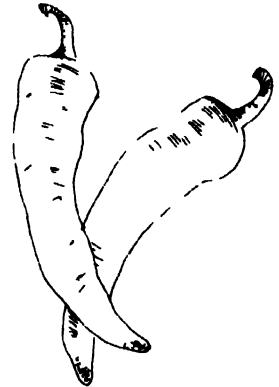
अन्य रोग

नमक सिर दर्द, खट्टी डकार तथा आमाशय, यकृत्त और प्लीहा की कमजोरी भी दूर करता है। साथ ही वात, पित्त और कफ का नाश करता है।

मिर्च

मिर्चे तीन प्रकार की होती हैं—लाल मिर्च, हरी मिर्च और काली मिर्च। सब्जी आदि में हरी मिर्च, मसालों में लाल मिर्च और औषधियों में काली मिर्च प्रयुक्त होती है। आयुर्वेद ने इनकी उपयोगिता को अनेक बार सिद्ध किया है। परंतु अधिक मिर्च के प्रयोग से हृदय में जलन पैदा होती है, आमाशय उद्वेलित होता है, गुर्दो में जलन होती है और अल्सर में घातक प्रभाव पड़ता है। इसलिए मिर्च का प्रयोग किसी भी रूप में उचित मात्रा में ही करना चाहिए।

लाल मिर्च

लाल मिर्च जठराग्नि को उत्तेजित करती है तथा दाह पैदा करती है। यह स्वरभंग, अजीर्ण एवं अरुचि दूर करती है। गुदा के स्थान पर जलन उत्पन्न करती है। लाल मिर्च बहुत पाचक होती है। इसे तिल के तेल में पीसकर लगाने से घाव बहुत जल्दी भर जाते हैं। प्राचीन ग्रंथों में कहा गया है कि यदि किसी व्यक्ति के बोलने, सुनने और देखने की शक्ति बिल्कुल क्षीण हो गई हो तथा नाड़ी भी प्रस्थान करने की तैयारी में हो, तो सन्निपात के ऐसे रोगी को मृत्यु के मुख से छुड़ाकर लाल मिर्च ही नया जीवन और नई शक्ति प्रदान करती है।

बिच्छू का विष

लाल मिर्च को पानी में पीसकर बिच्छू के दंशित स्थान पर लगाने से उसके विष की दाहकता और पीड़ा धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है।

कुत्ते का विष

लाल मिर्च को सरसों के तेल में मिलाकर कुत्ते द्वारा काटे हुए स्थान पर लगाने से विष का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

कीड़े-मकोड़े

साबुत लाल मिर्चों की धूनी देने से कीड़े-मकोड़े शीघ्र नष्ट हो जाते हैं।

मलेरिया

मलेरिया रोग में पिसी लाल मिर्च को नाम मात्र लेकर उसे कुनैन में मिलाकर देने से ज्वर में लाभ होता है।

हैजा

साबुत लाल मिर्च को पानी में पीसकर घोलें। फिर उस पानी को निथार लें। इसकी कुछ बूंदें थोड़े से पानी में मिलाकर पिलाने से हैजे में लाभ होता है।

हरी मिर्च

साग-सब्जियों को स्वादिष्ट बनाने के लिए हरी मिर्च का उपयोग किया जाता है। इसके अलावा इसे मांस, मछली एवं दाल आदि बनाते समय भी डाला जाता है। हरी मिर्च के सेवन से भोजन शीघ्र पच जाता है। इसमें एक प्रकार का तत्त्व होता है, जो आंतों को संक्रमित होने से बचाता है। हरी मिर्च के अधिक सेवन से शरीर में जलन तथा दाह उत्पन्न होता है, अतः इसे सीमित मात्रा में प्रयोग करें

मलेरिया

एक नग हरी मिर्च लेकर उसके सारे बीज निकाल दें। फिर इसके खोल को मलेरिया ज्वर आने से दो घंटे पूर्व रोगी के अंगूठे में पहनाकर बांध दें। तीन चार बार के प्रयोग से ही मलेरिया ज्वर आना बंद हो जाएगा।

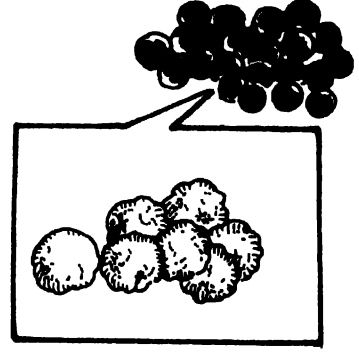
मंदाग्नि

भोजन के साथ एक-दो हरी मिर्च का सेवन लगातार करने से मंदाग्नि दूर होकर भूख लगने लगती है। इससे भोजन के पाचन में भी सहायता मिलती है।

काली मिर्च

आयुर्वेद में विभिन्न रोगों के हजारों नुस्खों में काली मिर्च को स्थान दिया

गया है। यह स्वतंत्र रूप से मंदाग्नि, ज्वर, जुकाम, उदर रोग एवं चर्म रोग आदि में लाभ करती है। काली मिर्च चरपरी, तीक्ष्ण, रुक्ष, अग्नि को दीप्त करने वाली, कटु, कफ एवं वातनाशक, गरम, पित्तकारक तथा दमा और कृमिनाशक है।

काली मिर्च की लता भूमि पर लेटी हुई होती है अथवा वृक्षादि के सहारे लंबी विस्तृत होती है। इसके फल कच्चे होने पर हरे होते हैं। काली मिर्च दो प्रकार की होती है—पूर्वी मिर्च और दक्षिणी मिर्च। दक्षिणी मिर्च अधिक गुणकारी होती है। कुछ लोग सफेद मिर्चों को ही दक्षिणी मिर्च कहते हैं। दक्षिणी मिर्च ऊपर से भूरी, अंदर से हरापन लिए हुए तथा अत्यधिक तीक्ष्ण होती है। यह आसाम, बिहार, सिगापुर तथा दक्षिणी द्वीप समूह में उत्पन्न होती है। तीव्र सुगंध वाली काली मिर्च प्राचीन काल से लोकप्रिय घरेलू औषधि रही है।

मूत्रकृच्छ्र

दर्द के साथ रुक रुककर मूत्र होने पर काली मिर्च का चूर्ण देशी घी में मिलाकर, शिश्न का मुख ऊपर करके, उस पर दो तीन बूंदें टपका दें। इससे मूत्र खुलकर होने लगेगा। यह क्रिया दो-चार बार भी करनी पड़ सकती है। •

अंड वृद्धि

काली मिर्च पांच ग्राम तथा जीरा दस ग्राम—दोनों को भली-भांति पीसकर आधा लीटर पानी में डालकर गरम करें। इस पानी द्वारा कुछ समय तक अंडकोषों को धोने और मर्दन करने से वे स्वाभाविक दशा में आ जाते हैं।

उदर कृमि

एक ग्राम पिसी काली मिर्च को ढाई सौ ग्राम मट्ठे के साथ रोगी को सेवन कराएं। उदर कृमि मरकर अथवा जीवित ही बाहर निकल जाएंगे।

वात ज्वर

एक गिलास पानी में आधा चम्मच काली मिर्च का पाउडर डालकर पकाएं। जब पानी एक चौथाई शेष रह जाए, तो रोगी को आवश्यकतानुसार दिन में दो-तीन बार पिलाने से वात ज्वर शांत हो जाता है।

दमा

छह नग काली मिर्च तथा तीन ग्राम हल्दी—दोनों के बारीक चूर्ण को छह ग्राम सरसों के तेल में मिलाकर रोगी को चटाएं। दमा रोग दूर हो जाएगा।

फेफड़ों में ऐंठन

काली मिर्च का चूर्ण, मिश्री और घी की सममात्रा मिला लें। फिर तीन-तीन ग्राम मिश्रण सुबह-शाम चाटें। फेफड़ों की ऐंठन में आशातीत लाभ होगा।

कब्ज

रात को सोते समय चार-पांच काली मिर्च के दाने चबाकर ऊपर से गरम दूध पीने पर कब्ज में काफी लाभ होता है।

खांसी

काली मिर्च व मिश्री का चूर्ण मलाई के साथ खाने से खांसी नष्ट होती है।

वायु विकार

दो ग्राम पिसी काली मिर्च फांककर नीबू का रस मिला गुनगुना जल पिएं। सुबह-शाम एक सप्ताह यह प्रयोग करने से वायु विकार दूर हो जाता है।

पित्ती उछलना

काली मिर्च का चूर्ण और देशी घी—दोनों को मिलाकर चाटें तथा धीरे-धीरे इसकी मालिश शरीर पर भी करें। पित्ती शांत पड़ जाएगी।

गुहेरी

पिसी काली मिर्च को ताजा मक्खन में मिलाकर नित्य कुछ दिनों तक सेवन करें। इससे पलकों की फुंसी (गुहेरी) और सूजन दूर हो जाएगी तथा नेत्र ज्योति में वृद्धि होगी। स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें देशी खांड़ भी मिलाई जा सकती है।

रतौंधी

काली मिर्च के बारीक कपड़छन चूर्ण को गाय के ताजे दही में मिलाकर सुबह-शाम नेत्रों में आंजने से रतौंधी रोग से मुक्ति मिल जाती है।

कर्णमूल शोथ

काली मिर्च तथा काला जीरा—दोनों को जल में बारीक पीसकर गरम करके कर्णमूल शोथ पर लेप करें। ऊपर से ताजा-हरा पीपल का पत्ता बांध दें। दो-तीन दिनों में इस रोग से मुक्ति मिल जाएगी।

जुकाम

पिसी हुई काली मिर्च में दही और गुड़ मिलाकर सेवन करने से बिगड़ा हुआ जुकाम भी ठीक हो जाता है।

सिर में रूसी और जुएं

काली मिर्च के दस दाने तथा काशीफल के बीस सूखे बीज—दोनों को जल

के साथ बारीक पीसें। फिर उसे देशी घी में मिलाकर रात को सिर में लगा लें और सुबह सिर धो डालें। इस प्रयोग से सिर की रूसी और जुएं समाप्त हो जाएंगी।

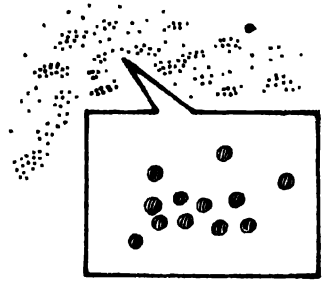
पेट में जलन

आधा तोला काली मिर्च के चूर्ण को आधा किलो पानी में उबालें। जब पानी सवा सौ ग्राम शेष रह जाए, तो उसमें पच्चीस-तीस ग्राम शुद्ध शहद मिलाकर पिएं। एक दिन में एक ही बार यह प्रयोग करें। तीन-चार दिनों में पेट और गले की जलन दूर हो जाएगी। इसे कुछ दिनों तक लगातार लेते रहने से मंदाग्नि, भोजन के प्रति अरुचि, आलस्य तथा तंद्रा आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

मस्तिष्क की दुर्बलता

पिसी हुई पांच काली मिर्च, एक चम्मच मक्खन तथा एक तोला मिश्री— तीनों को मिलाकर प्रतिदिन प्रात:काल सेवन करके ऊपर से दूध पिएं। दो सप्ताह में ही मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होकर स्मरण शक्ति तीव्र हो जाएगी।

राई

राई का सेवन मसाले के रूप में होता है। राई के पानी और राई की गाजर का सेवन बहुतायत में किया जाता है। राई के दाने सुर्ख और कालिमा लिए बहुत छोटे-छोटे होते हैं। इनके अंदर काफी मात्रा में तेल का अंश रहता है, जो बहुत लाभकारी है। राई का स्वाद चरपरा तथा प्रकृति गरम होती है। यह रुचिकर और भूख बढ़ाने वाली है। उष्ण होने के कारण राई वायु एवं कफ को नष्ट करती है। यह शरीर के दर्द एवं मासिकधर्म में भी बहुत उपयोगी है।

हैजा

हैजे की प्रारंभिक अवस्था में थोड़ी-सी राई का सेवन किसी मीठे पदार्थ के साथ करने से काफी लाभ होता है।

अफरा

दो-तीन ग्राम राई को शक्कर के साथ खिलाकर कैल्शियम युक्त जल पिलाएं और पेट पर राई का तेल मलें। अफरा से छुटकारा मिल जाएगा।

संधिवात

राई को पानी में पीसकर मलने से संधिवात में आराम मिलता है।

कफ ज्वर

जिह्वा पर मैल की परत जमने तथा भूख-प्यास मंद पड़कर ज्वर आने की दशा में राई के पांच ग्राम आटे को शहद में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से कफ ज्वर दो-तीन दिनों में उतर जाता है।

दांत का दर्द

थोड़ी-सी राई को गरम पानी में उबालें। फिर उस पानी से कुल्ले करने पर दांत के दर्द में आराम मिलता है।

रसौली

यदि शरीर के किसी भाग में रसौली हो, तो राई और काली मिर्च का समभाग लेकर पीस डालें। इसका गाढ़ा लेप करने से रसौली की वृद्धि रुक जाती है।

बवासीर

गुदाद्वार के मस्सों पर राई का तेल लगाएं। कुछ ही दिनों में बवासीर के मस्से मुरझाकर झड़ जाएंगे।

हृदय की दुर्बलता

हृदय में कंपन, घबराहट, व्याकुलता अथवा पीड़ा की स्थिति में हाथ-पैरों पर राई का तेल मलें। इससे रक्त संचार तीव्र होता है, हृदय की गति में उत्तेजना आती है, मानसिक उत्साह बढ़ता है और हृदय की दुर्बलता समाप्त हो जाती है।

सफेद दाग

राई का चूर्ण घी में मिलाकर लगाने से सफेद दाग नष्ट हो जाते हैं।

गर्भाशय में दर्द

यदि गर्भाशय में दर्द प्रतीत हो, तो कमर या नाभि के नीचे राई की पुल्टिस का प्रयोग बार-बार करना चाहिए। काफी लाभ होगा।

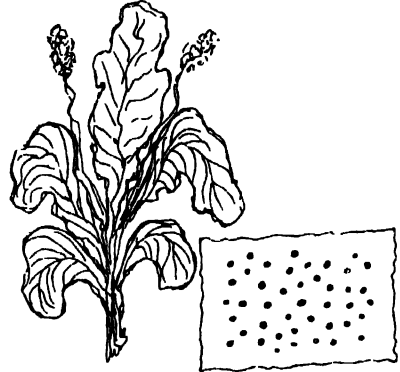
❑❑

5

तिलहनों द्वारा रोगोपचार

सरसों, अलसी, तिल एवं मूंगफली आदि तिलहन भी हमारे स्वास्थ्य में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इनमें वसा की मात्रा अधिक होती है। तिलहनों की खेती विश्व भर में बहुत लंबे समय से होती चली आ रही है। ये अधिकांशत: सभी देशों में पैदा होते हैं। समाज के सभी वर्गों में तिलहनों का प्रयोग समान रूप से होता है। इसके अलावा इन्हें औषधि के रूप में भी प्रयुक्त किया जाता है।

पीली सरसों

पीली सरसों का पौधा एक मीटर लंबाई तक बढ़ता है। इसके छोटे-छोटे पौधों को साग के रूप में खाया जाता है। सरसों के पौधे पर फली लगती है। इन फलियों से दाने निकलते हैं। इन दानों को पीसकर तेल निकाला जाता है। पीली सरसों के दाने स्वाद में कुछ कड़वे होते हैं। यह तीक्ष्ण, चरपरी एवं गरम होती है तथा वायु से संबंधित अनेक व्याधियों में लाभ पहुंचाती है। इसका तेल सब्जियों आदि में प्रयुक्त होता है। इससे पाचन क्रिया सुधरती है। इसकी मालिश से शरीर पुष्ट होता है।

शरीर में सूजन

पीली सरसों और बच को पानी के साथ पीसकर यथास्थान लेप करने से शरीर की सूजन दूर हो जाती है।

खुजली

पीली सरसों के तेल में आक के पत्तों का रस तथा कुटी हुई हल्दी डालकर औटा-छान लें। इस तेल को लगाने से खुजली में लाभ होता है।

नासूर

रुई की बत्ती को आक के दूध में भिगोकर सुखा लें। फिर सरसों के तेल में डुबोकर उसका काजल पारें। उस काजल को नासूर में भरने से लाभ होता है।

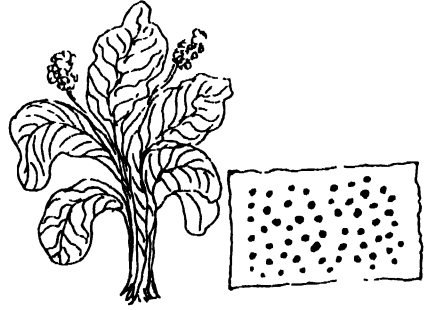
ढीले स्तन

यदि महिला प्रतिदिन अपने स्तनों पर पीली सरसों के तेल की मालिश करे, तो उसके ढीले स्तन पुष्ट, मोटे और सख्त हो जाएंगे।

दाग, धब्बे और झाइयां

पीली सरसों के कल्क को गल जाने तक दूध में उबालकर ठंडा कर लें। इसे प्रतिदिन चेहरे पर मलने से चेहरा दाग, धब्बे और झाइयों से रहित हो जाता है।

अलसी

अलसी मधुर, कड़वी, चिकनी, पाक में चरपरी, भारी, उष्ण वीर्य तथा वात, कफ एवं पित्तनाशक है। अलसी के बारे में विशेष परिचय देने की आवश्यकता नहीं है। इसे प्राय: सभी लोग जानते हैं। यह हर जगह मिल जाती है। जब अलसी के पौधे में उगे फल फट जाते हैं, तो अलसी के बीज प्राप्त होते हैं। इन्हीं का उपयोग विभिन्न रूपों में किया जाता है। यह व्रण, अनिद्रा, धातु दुर्बलता, दमा, खांसी तथा हैजा आदि रोगों में अत्यंत लाभकारी है।

फोड़े-फुंसियां

अलसी के बीजों को सिल पर पीस-गरम करके पुल्टिस के रूप में बांधने से ग्रंथियों एवं फोड़ों में काफी लाभ होता है।

खांसी और दमा

अलसी के बीज कूट-छानकर जल में उबाल लें। फिर उसमें बीस ग्राम पिसी मिश्री मिलाकर सेवन करें। इससे खांसी एवं दमा में आराम हो जाएगा।

धातु दुर्बलता

अलसी के बीजों के चूर्ण में समान भाग खांड़ एवं आधी मात्रा में देशी घी मिलाकर दिन में तीन बार एक-एक चम्मच खाने से शरीर बलिष्ठ बनता है तथा धातु दुर्बलता दूर होकर पौरुष शक्ति की वृद्धि होती है।

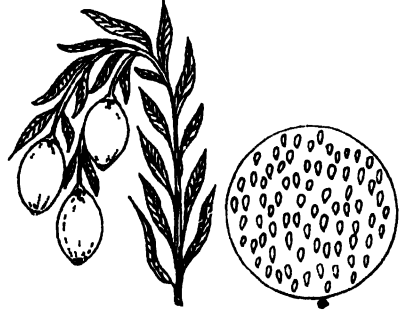
अनिद्रा

अलसी तथा एरंड का शुद्ध तेल समान मात्रा में मिश्रित करके कांसे की थाली में रखें। फिर कांसे के ही पात्र से उसे अच्छी तरह घोटकर आंखों में लगाने से अनिद्रा दूर होकर सुखपूर्वक निद्रा आती है।

हैजा

अलसी के बीजों के पांच-छह ग्राम चूर्ण में पचास ग्राम गरम पानी मिलाएं और ठंडा करके रोगी को तीन-चार बार पिलाएं। हैजे में लाभ होगा।

तिल

तिल काले और सफेद दो प्रकार के होते हैं। दोनों का प्रभाव एक समान है। तिल कड़वे, रस में चरपरे, मधुर, कसैले, गुरु, स्निग्ध, उष्ण, कफ एवं पित्तनाशक, बलकारी, त्वचा हेतु हितकर, दुग्धवर्धक, व्रण नाशक, अल्पमूत्र के कारक, ग्राही, वातनाशक, अग्निदीपक, बुद्धिवर्धक तथा दांतों को उत्तम करने वाले हैं। काले तिल सर्वश्रेष्ठ तथा वीर्यवर्धक हैं, जबकि सफेद तिल मध्यम गुण से युक्त होते हैं। तिल का पौधा प्राय: एक मीटर ऊंचा होता है।

बवासीर

चार तोले काले तिल को ठंडे जल के साथ खाने से बवासीर दूर होती है।

प्रमेह रोग

तिल तथा अजवायन को दो एक के अनुपात में पीसकर सममात्रा में मिश्री मिलाकर सेवन करें। प्रमेह रोग दूर हो जाएगा।

पेट दर्द

बीस ग्राम तिल चबाकर गरम पानी पीने से पेट दर्द ठीक हो जाता है।

सूजाक

पन्द्रह-पन्द्रह ग्राम काले तिल तथा देशी खांड़ को बारीक पीसकर कच्चे दूध या लस्सी के साथ सेवन करने से सूजाक में लाभ होता है।

गर्भाशय में दर्द

तिलों को पीसकर तिल के तेल में मिलाएं और किंचित् गरम करके नाभि प्रदेश पर धीरे-धीरे लेप करें। इससे गर्भाशय का दर्द शांत हो जाता है।

शीघ्र प्रसव

सत्तर ग्राम काले तिल को कूटकर चौबीस घंटे के लिए जल में भिगो दें। प्रात:काल उन्हें छानकर महिला को पिला दें। शीघ्र प्रसव हो जाएगा।

घाव

तिल को पानी में पीसकर बांधने से घाव साफ होकर शीघ्र भर जाएगा।

रक्तातिसार

एक ग्राम काले तिल में पांच ग्राम पिसी मिश्री मिलाएं। इसे बकरी के दूध के साथ देने से रक्तातिसार में काफी लाभ होता है।

रक्तस्राव

यदि प्रसूता या गर्भवती महिला को रक्त स्रवित हो रहा हो, तो तिल और जौ को कूटकर शक्कर मिलाकर शहद के साथ चटाना चाहिए।

वात-रक्त

तिलों को भूनकर और दूध में बुझाकर बारीक पीस डालें। फिर उसका लेप करने से वात-रक्त रोग दूर हो जाता है।

बहुमूत्र

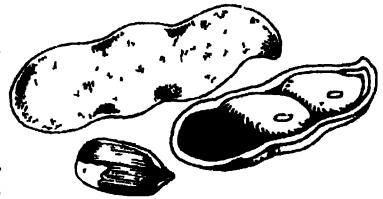
सुबह-शाम तिल के लड्डू खाने से अधिक पेशाब आना बंद हो जाता है।

भगंदर

तिल तथा अलसी—दोनों को एक साथ भूनकर तुरंत दूध में बुझा दें। फिर उसी दूध में उन्हें पीसकर यथास्थान लेप करें। भगंदर का नाश हो जाएगा।

मूंगफली

मूंगफली में स्वास्थ्यवर्धक पदार्थ बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। यह गरीबों के लिए बादाम के समान है। इसमें विटामिन-बी अधिक मात्रा में पाया जाता है। मूंगफली हृदय को शक्तिशाली बनाने में अनुपमेय है। इसके सेवन से आवश्यक तेल की आपूर्ति होती है। वेजीटेबल घी के निर्माण में मूंगफली का तेल काम आता है। यह केशवर्धन के लिए उपयोगी माना जाता है। इसमें चिकनाई, शक्कर और प्रोटीन भी होता है। यह मधुर, उष्ण, दोषघ्न तथा वात-पित्तकारक होता है।

मूंगफली को सदैव कम मात्रा में ही खाना चाहिए, क्योंकि यह बादी करने

वाला, कफकारक और मल को बांधने वाला होता है। मूंगफली का सेवन खाली पेट नहीं करना चाहिए। इसे जाड़े के मौसम में खाना चाहिए। इसमें दूध एवं अंडे से भी अधिक ऊष्मा और प्रोटीन पाई जाती है। इसकी चिकनाई घी से और प्रोटीन दूध से मिलती-जुलती होती है, अत: इसके सेवन से व्यक्ति का मोटापा बढ़ जाता है। खिचड़ी, खीर या सब्जी आदि में मूंगफली डालकर सेवन करने से शौच साफ होता है और स्वास्थ्य बनता है। कच्ची मूंगफली का सेवन करने से माता के स्तनों में दूध की वृद्धि होती है। यह मधुमेह, दंत रोग तथा अतिसार में भी उपयोगी है।

दुबलापन

जो लोग बहुत दुबले-पतले हों, उन्हें थोड़ी भुनी हुई मूंगफली प्रतिदिन खाना चाहिए। इससे देह में भराव आने लगता है।

होंठ फटना

सर्दियों में जिनके होंठ बहुत फटते हों, उन्हें रात को सोते समय अपनी नाभि पर मूंगफली का तेल लगा लेना चाहिए।

वायु विकार

मूंगफली का तेल पाचन में हल्का होता है, इसलिए यह पाचकाग्नि को प्रदीप्त करता है। इसके सेवन से वायु की व्याधियां नष्ट होती हैं।

अन्य रोग

दुबली पतली स्त्रियों को अपने गर्भकाल में मृगफली अवश्य खाना चाहिए। इससे गर्भस्थ शिशु हृष्ट-पुष्ट जन्म लेता है।

6

अनाजों द्वारा रोगोपचार

अनाज मनुष्य के लिए सर्वप्रथम भोज्य पदार्थ हैं। इनके द्वारा शरीर को पोषण एवं शक्ति प्राप्त होती है। अनाजों को पैदा करने का प्रचलन दस हजार वर्ष ईसा पूर्व से शुरू हुआ था। ये बनावट में सख्त होते हैं। इनमे पानी की बहुत कम मात्रा होती है। ये छोटे छोटे पौधों से बीज के रूप में पैदा होते हैं। कुछ अनाजों में कार्बोहाइड्रेट बहुत अधिक अर्थात् सत्तर प्रतिशत तक होता है, जबकि प्रोटीन की मात्रा आठ बारह प्रतिशत होती है। सोयाबीन, गेहूं, चावल, ज्वार, उडद, अरहर, मूंग, मसूर, चना, मटर, जौ तथा मक्का आदि अनाजों की श्रेणी में गिने जाते हैं।

सोयाबीन

सोयाबीन को कलियुग का कल्पतरु माना गया है। इसमें प्रोटीन बहुत होता है। इसके दूध से मक्खन, दही और मिठाइयां आदि बनती हैं। सोयाबीन के आटे मे बिस्कुट, पूड़ी एवं पापड़ आदि बनाए जाते है। इससे सब्जी और खिचड़ी आदि सैकड़ों खाद्य पदार्थ भी बनते हैं। सोयाबीन का किसी भी रूप में सेवन किया जा सकता है। यह पौष्टिकता में सभी खाद्य पदार्थो से आगे है। इसका औषध के रूप में भी बहुत प्रयोग होता है। भोजन में पौष्टिक तत्त्वों की कमी से उत्पन्न होने वाली विभिन्न प्रकार की व्याधियों में सोयाबीन का सेवन लाभदायक है।

हिस्टीरिया एवं अपस्मार

सोयाबीन में पर्याप्त मात्रा में फॉस्फोरस होने के कारण यह मस्तिष्क तथा ज्ञान-तंतुओं की व्याधियों—हिस्टीरिया, सूखा रोग, अपस्मार, स्मरण शक्ति की कमी एवं फेफड़ों के रोग में उत्तम पथ्य का काम करता है।

यक्ष्मा

सोयाबीन के आटे में लेरथिन नामक पदार्थ होता है, जो यक्ष्मा (तपेदिक) तथा ज्ञान-तंतुओं के रोगों में लाभदायक है।

अम्लपित्त

सोयाबीन का सेवन करने से शरीर में क्षार की मात्रा बढ़ जाती है। इसके फलस्वरूप अम्लपित्त रोग नष्ट हो जाता है।

अन्य रोग

सोयाबीन के समुचित प्रयोग से रक्तहीनता, हृदय रोग, स्नायु-दौर्बल्य, मधुमेह, मलेरिया, वात रोग तथा यकृत की खराबी आदि से मुक्ति मिल जाती है।

चना

चना गरम और रुक्ष प्रकृति का होता है, परंतु यह शरीर के लिए अमृत के समान हितकर है। इसके उचित सेवन से वृद्धावस्था दूर रहती है। चने से हृदय रोग भी नहीं होते। जुकाम, मधुमेह तथा वीर्य संबंधी विकारों में इसका सेवन बहुत उपयोगी है। यकृत, प्लीहा तथा गुर्दे के रोगों में चने का शोरबा लाभदायक है। भुने हुए चनों के साथ गुड़ का सेवन अच्छा रहता है। हरे चनों का प्रभाव समशीतोष्ण है। इन्हें भूनकर खाने से शरीर में शक्ति, तेज और उत्साह की वृद्धि होती है।

चने के पत्तों का शाक भी बनाया जाता है। यह शाक रक्तशोधक और अति शक्तिदायक होता है, किन्तु इसका सेवन अपनी पाचन क्षमता को देखकर कम मात्रा में ही करना चाहिए, क्योंकि यह अफरा करता है। चने के आटे की रोटी खाने से जुकाम, बलगमी खांसी, नपुंसकता, मुंह से पानी आने तथा मधुमेह रोग में काफी लाभ होता है। चने की रोटी में अजवायन अवश्य डाल लेनी चाहिए।

ज्वर

चने के कोमल पत्तों का शाक या भुजिया खाने से ज्वर, पित्त तथा दांतों के शूल (दर्द) में लाभ होता है।

आमाशय की विकृति

चने के पौधे के सूखे पत्तों को चिलम में भरकर धूम्रपान करने से शीत के कारण आने वाली हिचकी तथा आमाशय की विकृति में लाभ होता है।

नाक में सूजन

चने के क्षार को दस गुना जल में मिलाकर नाक में बूंद-बूंद टपकाने से नाक की सूजन में काफी लाभ होता है।

सिर दर्द

चने के आटे में थोड़ी-सी पिसी हुई राई तथा चने का क्षार मिलाकर सिर पर गाढ़ा लेप करने से वातजन्य सिर की पीड़ा शांत हो जाती है। पीड़ा का शमन होते ही सिर को अच्छी तरह धो लेना चाहिए।

बिच्छू का विष

चने के क्षार का लेप बिच्छू द्वारा दंशित स्थान पर करने से उसके विष का प्रभाव समाप्त हो जाता है।

वमन

भुने हुए चनों का सत्तू खिलाने मे स्त्री को गर्भावस्था में होने वाला वमन शांत हो जाता है, किन्तु इसका सेवन ग्रीष्म ऋतु में ही करना चाहिए, क्योंकि चने का सत्तू शीत गुण प्रधान होता है।

गर्भपात

काले चनों का काढ़ा बनाकर पिलाने से स्त्री को गर्भपात नहीं होता।

प्रदर रोग

भुने पिसे चनों में देशी खांड़ मिलाकर रखें। प्रतिदिन दो बड़ा चम्मच इस मिश्रण का खाकर ऊपर से देशी घी मिश्रित गाय का गरम दूध पीने से कुछ ही दिनों में श्वेत प्रदर रोग से मुक्ति मिल जाती है।

मधुमेह

पच्चीस ग्राम काले चने रात को भिगोकर प्रातःकाल निराहार सेवन करने से मधुमेह रोग दूर होता है। यदि एक समय भोजन में चने की रोटी खाई जाए, तो भी मधुमेह रोग में बहुत लाभ होता है।

नपुंसकता

रात को थोड़े से चने पानी में भिगो दें। सुबह चने के उस पानी में शहद मिलाकर पिएं। यदि सुबह चने भिगोए हैं, तो शाम को पिएं। इससे नपुंसकता दूर होकर स्तंभन शक्ति में वृद्धि होती है।

पौरुष वृद्धि

रात को कांच, चीनी या मिट्टी के किसी पात्र में थोड़े से चने पानी में भिगोकर

रख दें। प्रातःकाल इन चनों को कच्चे ही खूब चबा-चबाकर खाएं। इससे पौरुष की वृद्धि होती है तथा वीर्य संबंधी विकार नष्ट होकर शरीर बलिष्ठ हो जाता है। भीगे हुए चने खाकर ऊपर से दूध पीने पर वीर्य का पतलापन दूर होता है।

पथरी

मूत्राशय अथवा गुर्दे में पथरी हो जाने की स्थिति में रात को भिगोई गई चने की दाल में प्रातःकाल शहद मिलाकर सेवन करें। पथरी नष्ट हो जाएगी।

जुकाम

गरम चने को रूमाल में बांधकर सूंघने से जुकाम ठीक हो जाता है।

बहुमूत्र

भुने हुए चने का नित्य सेवन करने से बार-बार पेशाब आने की बीमारी दूर होती है। यदि साथ में थोड़ा- सा गुड़ भी खा लिया जाए, तो उत्तम है।

गेहूं

गेहूं विश्वभर में सबसे अधिक मिलने वाला अनाज है। यह ऊर्जा का उत्तम साधन तथा स्वास्थ्य निर्माण में सहायक है। गेहूं की रोटी अन्य सभी अनाजों की तुलना में श्रेष्ठ होती है। गेहूं के पौधे छोटे होते हैं, जिन पर बालियां आती हैं। बालियों के पकने पर गेहूं के दाने प्राप्त होते हैं। आज विश्व में गेहूं पैदा करने वाले देशों में भारत का चौथा स्थान है। पंजाब तथा उत्तर भारत में गेहूं का बहुत अधिक उत्पादन होता है। यह अनेक रोगों में अत्यधिक उपयोगी सिद्ध होता है।

गेहूं गरम और तर होता है। यह सभी प्रकार के अनाजों से अच्छा है। गेहूं की अच्छी सिंकी हुई रोटी शरीर को काफी हृष्ट-पुष्ट करती है तथा रक्त, मांस एवं चर्बी बनाती है। गेहूं शक्तिदायक खाद्य तथा औषधीय गुणों से भरपूर है। गेहूं की कच्ची या जली हुई रोटी सदैव हानिकारक होती है। बासी रोटी देर से पचती है और अधिक बासी रोटी पेट में दर्द पैदा करती है। भट्टी में भुने हुए गेहूं बहुत बलदायक होते हैं। इनमें थोड़ा-सा गुड़ और शक्कर मिलाकर खाना लाभदायक होता है।

खांसी

एक मुट्ठी गेहूं के दानों में एक चम्मच नमक मिलाकर एक पाव पानी में उबालें। एक तिहाई जल शेष रहने पर गुनगुना पी लें। खांसी में लाभ होगा।

हड्डी टूटना
गेहूं के आटे को पानी में भिगोकर उसमें थोड़ी-सी हल्दी मिलाकर पुल्टिस बनाकर बांधने से हड्डी टूटने में लाभ होता है।

बल वृद्धि
साफ गेहूं रात को पानी में भिगो दें। सुबह उन्हें घी में पकाकर नमक या शक्कर मिलाकर नाश्ते में सेवन करने से बल की अत्यंत वृद्धि होती है।

कीट का विष
यदि कोई विषैला कीड़ा काट ले, तो गेहूं के आटे में सिरका मिलाकर पीड़ित स्थान पर लगाने से विष का प्रभाव क्षीण हो जाता है।

ग्रंथि शोथ
गेहूं के आटे की पुल्टिस बार बार बांधने से ग्रंथि शोथ में लाभ होता है।

मस्तिष्क की दुर्बलता
गेहूं के हरीरा में चीनी और बादाम की गिरी का कल्क मिलाकर सेवन करने से मस्तिष्क की दुर्बलता, नपुंसकता तथा छाती में होने वाली पीड़ा दूर होती है।

शरीर में जलन
रात के गेहूं भीगे जल को सुबह छानकर उसमें थोड़ी पिसी मिश्री मिलाकर पीने से शरीर की जलन शांत होती है तथा मूत्र रोग नष्ट हो जाते हैं।

अन्य रोग
अंकुरित गेहूं के साथ मिश्री और किशमिश का सेवन करने से नपुंसकता में लाभ होता है। संतान की इच्छा करने वाले दम्पति गेहूं तथा उड़द के अंकुरित दानों का तीन-तीन दिनों के अंतर से सेवन करें। यह योग पुरुषों की नपुंसकता तथा स्त्रियों का बांझपन भी दूर करता है। गेहूं के दाने दांतों से अच्छी तरह चबाकर बालतोड़ वाले स्थान पर बांधने से वहा उभरा फोड़ा पककर फूट जाता है।

जौ

जौ एक पोषक भोज्य पदार्थ है, जो प्रोटीन तथा विटामिनों का भंडार है। यह शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने में अति उत्तम है। इसका पौधा गेहूं के पौधे से काफी मिलता-जुलता है। इसको भी पीसकर आटा बनाकर कई प्रकार से खाया जाता है। जौ अनेक प्रकार की व्याधियों में रामबाण सिद्ध होता है। यह अत्यंत ठंडा, रुक्ष, मूत्रल, मेदे के लिए

बलकारी तथा कफ और बादी को दूर करने वाला है। यह मधुमेह, अतिसार, श्वास रोग, कंठमाला, खांसी, गरमी के विकार, सिर दर्द, मोटापा और अधिक प्यास में बहुत लाभदायक है। जौ को पानी में भिगोकर ओखली में कूटकर छिलका उतार लें। फिर खीर की भांति दूध में पकाकर खाएं। इससे शरीर मोटा होता है। जौ के सत्तू गरमी में ठंडक पहुंचाते हैं और शरीर में बल की वृद्धि करते हैं।

अतिसार

जौ के साथ मूंग का सेवन करने से आंतों की उग्रता शांत होती है। यह लघु, पाचक एवं संग्राही होने से अतिसार तथा यक्ष्मा में लाभदायक है।

मधुमेह

दूध में जौ का दलिया बनाकर खाएं। मधुमेह में काफी लाभ होगा।

धातु दुर्बलता

छिलका रहित जौ, गेहूं और उड़द का समभाग महीन पीस लें। इस चूर्ण से चौगुना गाय का दूध लेकर उसे धीमी आंच पर पकाएं। गाढ़ा हो जाने पर देशी घी डालकर भूनें। तत्पश्चात् चीनी मिलाकर पाक बना लें। इसे पन्द्रह ग्राम की मात्रा में गरम दूध के साथ नित्य सेवन करें। धातु दुर्बलता दूर हो जाएगी।

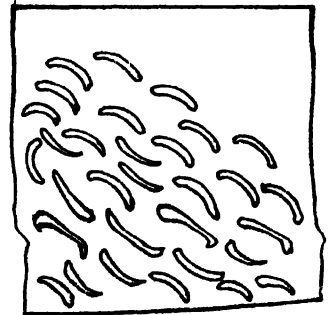
कंठमाला

जौ के आटे में धनिया की हरी पत्तियां मिलाकर बच्चे के पीड़ित स्थान पर लगाने से कंठमाला ठीक हो जाती है।

गले की सूजन

थोड़े से जौ को कूटकर पानी में भिगो दें। दो घंटे बाद पानी निथारकर उसे गरम करें। गुनगुना रह जाने पर उससे गरारे करने से गले की सूजन दूर होती है।

चावल

चावल ठंडे, रुक्ष, सुपाच्य, कब्जकारक तथा गरमी को मिटाने वाले होते हैं। साठी चावल नए या पुराने—दोनों अच्छे होते हैं, किन्तु अन्य चावल दो-एक वर्ष पुराने ठीक होते हैं। यक्ष्मा और संग्रहणी रोग में पुराने चावल खाना लाभप्रद है। अतिसार और पेचिश में दही-चावल का सेवन करना उपयोगी होता है। यदि साथ में ज्वर भी हो, तो चावल का प्रयोग नहीं करना चाहिए। जिन चावलों का छिलका मशीन द्वारा उतार लिया जाता है, उनका गुणकारी भाग नष्ट हो जाता है, इसलिए ओखली

में कुटे चावल ही अच्छे होते हैं। चावल को सदैव मांड़ सहित खाना चाहिए। मांड़ निकाल देने से चावल में उपलब्ध प्रोटीन, खनिज लवण एवं विटामिन्स आदि निकल जाते हैं, अतः स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं रहते।

दाग, धब्बे और झाइयां

सफेद चावलों को शुद्ध ताजे जल में भिगो दें। एक घंटे बाद उस जल द्वारा चेहरा धोने से चेहरे के दाग, धब्बे और झाइयां साफ हो जाती हैं।

मंदाग्नि

अग्नि पर चावल पकाकर नीचे उतारें और उसमें थोड़ा-सा दूध मिलाकर ढक दें। एक घंटे बाद इनका सेवन करने से मंदाग्नि में लाभ होता है।

अतिसार

लेई की भांति चावलों का आटा पकाकर उसमें गाय का दूध मिलाकर सेवन करने से अतिसार में काफी लाभ होता है।

फोड़े-फुंसियां

यदि शरीर के किसी भी अंग पर फोड़ा निकला हो और उसमें अग्नि के समान जलन तथा दाहकता हो, तो कच्चे चावलों को जल में भिगोकर सिल पर पीसकर यथास्थान लेप करने से ठंडक पड़ जाती है।

नेत्रों की लालिमा

सहन करने योग्य गरम चावल की पोटली बनाकर सेंक करने से बादी एवं कफ के कारण नेत्रों में होने वाली लालिमा तथा पीड़ा नष्ट हो जाती है।

नशा

चावल के धोवन में थोड़ा-सी शक्कर और खाने वाला सोडा मिलाकर पीने से भांग का नशा उतर जाता है।

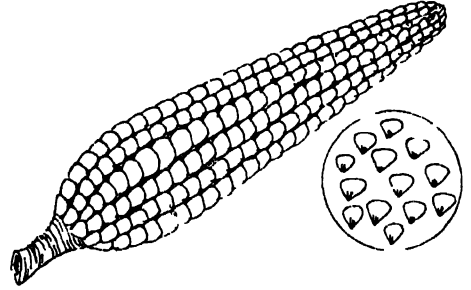
गर्भनिरोध

चावल के धोवन के साथ धान का जड़ को पीस-छानकर शहद मिलाकर रख लें। इसे नित्य पिलाते रहने से स्त्री को गर्भ नहीं ठहरता।

अन्य रोग

चावलों का उबटन बनाकर कुछ दिनों तक नियमित रूप से मलते रहने पर शरीर कुंदन के समान दीप्त हो जाता है। चावल की खील और शहद आधीसीसी दर्द में लाभदायक है। चावल के मांड़ से आंत्र शोथ नष्ट होता है। चावल की सादी कांजी से मूत्र विकार दूर होता है। चिड़वा खाने से कब्ज में लाभ होता है।

मक्का

गेहूं और चावल के बाद मक्के का स्थान है। मक्के के दाने भुट्टे में लगते हैं, जो चारों ओर से पत्तियों तथा महीन बालों से ढका रहता है। दानों से भरा हुआ भुट्टा कच्ची अवस्था में भी मुलायम होता है। मक्के में अन्य अनाजों की अपेक्षा शर्करा की मात्रा अधिक होती है। मक्का ठंडा, रुक्ष, बलवर्धक और कब्जकारक है। यह गरमी का नाश करता है, फूले हुए शरीर को ठीक करके बल की वृद्धि करता है तथा रक्त और मांस उत्पन्न करता है। मक्के का ताजा आटा प्रतिदिन भूनकर खाने से आमाशय को बल मिलता है तथा रक्त की वृद्धि होती है। मक्का के भुने हुए फुल्ले शरीर को मोटा करते हैं।

पथरी

मक्का के मखीलिए की राख मूत्रल होती है। इसका प्रयोग करने से पथरी गलकर मूत्रमार्ग से निकल जाती है।

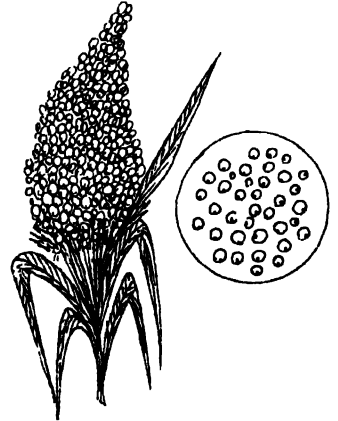
गुर्दे में शोथ

भुट्टे के डंठल का काढ़ा बनाकर पीने से गुर्दे के शोथ में लाभ होता है।

सूजाक

मक्का के भुट्टे के कोमल-ताजे रेशों (ऊपर के बालों) का काढ़ा बनाकर पीने से दर्द दूर होता है, मूत्र खुलकर आता है तथा सूजाक में लाभ होता है।

ज्वार

ज्वार के दाने इसकी बाली से प्राप्त होते हैं। इसे भी अनेक स्थानों पर अन्न के रूप में पीसकर रोटी बनाकर खाया जाता है। आहार के रूप में प्रयुक्त होने वाला ज्वार एक ऐसा धान्य है, जो न तो गरम है, न ठंडा है और न ही रुक्ष है। लेकिन यह देर से पचता है और अफरा करता है। ज्वार घी और मीठे के साथ खाने से बल देता है, मगर तब अफरा नहीं करता। यह मूत्रल, हृद्य, बल्य, मधुर तथा कब्जकारक है, परंतु शरीर की गरमी

तथा पित्त विकारों में काफी लाभकारी है। ज्वार पक्षाघात, आधासीसी ए उसे आमातिसार में भी उपयोगी है। इसके सेवन से बल और वीर्य की वृद्धि होती है।

आधासीसी दर्द

सिर के जिस आधे भाग में दर्द हो, उसी ओर के नथुने में ज्वार पौधे के हरे पत्तों के रस में थोड़ा-सा देशी घी मिलाकर टपकाने से दर्द समाप्त होता है।

मसूड़ों में सूजन

ज्वार के दानों की राख बनाकर मंजन करने से दांतों का हिलना, दर्द तथा मसूड़ों की सूजन आदि में लाभ होता है।

खुजली

ज्वार के हरे पत्तों को पीसकर, उसमें बकरी की मेंगनी की अधजली राख तथा एरंड का तेल सममात्रा में मिलाकर लगाने से खुजली समाप्त हो जाती है।

आमातिसार

ज्वार के आटे की गरम-गरम रोटी बनाकर दही में भिगोकर रखें तथा कुछ देर बाद रोगी को खिलाएं। आमातिसार दूर हो जाएगा।

पक्षाघात

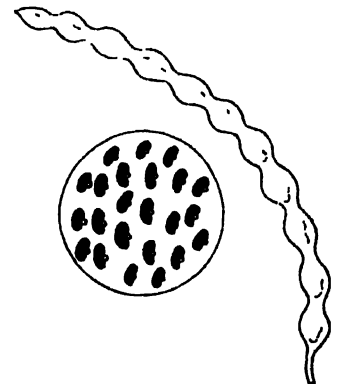
उबले हुए ज्वार के दानों को पीस-छानकर रस निकाल लें। उसमें रस का समभाग एरंड का तेल मिलाएं। फिर उसे गरम करके रोगग्रस्त स्थान पर मलकर ऊपर से रुई बांधकर सेंक करें। कुछ ही दिनों में पक्षाघात में लाभ हो जाएगा।

कील-मुंहासे

ज्वार के कच्चे दानों को पीसकर उसमें थोड़ा सा कत्था और चूना मिलाकर चेहरे पर लगाने से कील- मुंहासे आदि दूर होकर चेहरा निखर उठता है।

उड़द

उड़द की उत्पत्ति भारत से मानी जाती है। प्राचीन समय से ही भारत में इसकी खेती होती आ रही है। धीरे-धीरे यह अन्य देशों में भी पहुंच गई। आज उड़द की दाल विश्व के अधिकांश देशों में खाई जाती है। दालों में उड़द का एक महत्त्वपूर्ण स्थान है। यह अति स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक, पौष्टिक, शीतल और शक्तिदायक होती है।

उड़द की दाल अन्य सभी दालों से अधिक बलवर्धक और पोषक होती है। धुली दाल प्रायः

अतिसार

इसबगोल की भूसी को गाय के घी में थोड़ा-सा भूनकर प्रयोग में लाने से अतिसार रोग दूर हो जाता है।

दमा

दमा रोग में कफ की वृद्धि हो जाती है। अत: इसके लिए इसबगोल प्रयोग में लाया जा सकता है। यह सूखी खांसी में भी लाभकारी है।

दाद एवं खुजली

इसबगोल का लेप करने से दाद और खुजली आदि अनेक प्रकार के चर्म रोग कुछ ही दिनों में शांत हो जाते हैं।

अम्लपित्त

अम्लपित्त की अवस्था में इसबगोल को सौंफ एवं मिश्री के साथ मिलाकर सेवन करने से काफी लाभ होता है।

कब्ज

मलावरोध यानी कब्ज की शिकायत होने पर इसबगोल का प्रयोग रात्रि में सोते समय दूध के साथ करना चाहिए।

मूत्रकृच्छ्र

इसबगोल मूत्र विकारों में भी बहुत उपयोगी है। मूत्रकृच्छ्र एवं प्रमेह रोग में इसका प्रयोग दूध के साथ करें।

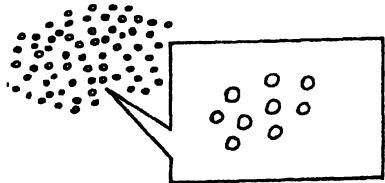
शारीरिक दुर्बलता

शारीरिक कमजोरी होने पर इसबगोल तीन ग्राम तथा अश्वगंधा चूर्ण दा ग्राम—दोनों का सेवन दूध के साथ करें। काफी लाभ होगा।

अन्य रोग

पित्त विकार के कारण उत्पन्न ज्वर में इसबगोल अच्छा कार्य करता है। यह उष्णता, प्यास तथा रक्तगत विकारों को भी शांत करता है। इसके अलावा यह आंतों के व्रण, कंठ, छाती तथा जिह्वा का खुरदरापन भी दूर करता है।

मसूर

मसूर उष्ण, शुष्क, रक्तवर्धक तथा रक्त को गाढ़ा करने वाला है, मगर इसके पाचन में समय अधिक लगता है। इसकी दाल खाने से अतिसार, वमन, बवासीर, फोड़े, बहुमूत्र, प्रदर और कब्ज आदि में लाभ होता है।

दृष्टिमांद्य

देशी घी में मसूर की दाल तलकर खाने से क्षीण नेत्रों का प्रकाश कुछ ही दिनों में बढ़ जाता है।

बवासीर

दोपहर के भोजन में मसूर की दाल के साथ खट्टा छाछ (मट्ठा) पीने से खूनी बवासीर ठीक हो जाती है।

कील-मुंहासे

मसूर को पानी में पीसकर उसका लेप करने से चेहरे का रंग निखरता है तथा कील-मुंहासे और दाग-धब्बे भी दूर हो जाते हैं।

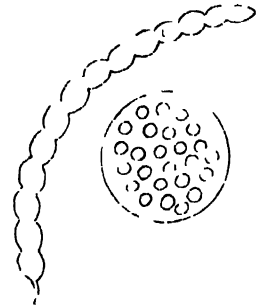
फोड़े-फुंसियां

मसूर के आटे की पुल्टिस बांधने से फोड़े आदि शीघ्र ही पककर फूट जाते हैं। इससे मवाद भी सूख जाता है।

वमन

वात, पित्त या कफ के कारण उल्टी होने पर मसूर का आटा, अनार का रस और शहद—तीनों समान मात्रा में मिलाकर जल के साथ लें। काफी लाभ होगा।

अरहर

अरहर की दाल भारत में सर्वाधिक प्रयोग की जाती है। यह झाड़ीनुमा पौधों से फलियों के रूप में पैदा होती है। इसके पौधे काफी लंबे होते हैं। इसकी छोटी-छोटी फलियों से चपटे एवं गोल अरहर के दाने निकलते हैं। इनका रंग हल्का भूरा, लाल तथा गुलाबी होता है। फलियों को दलकर दाल निकाली जाती है। अरहर अंड वृद्धि, मुंह के छाले, बहुमूत्र, सिर के चकत्ते, अधिक पसीना तथा नशा दूर करने में सक्षम है।

नशा

अरहर की दाल का पानी पिलाने से भांग का नशा शीघ्र उतर जाता है।

चकत्ते

सिर के चकत्तों को मोटे सूती कपड़े से रगड़कर उन पर पिसी हुई अरहर की दाल का लेप दिन में दो या तीन बार करें। दूसरे दिन चकत्तों पर सरसों का तेल चुपड़कर कुछ देर धूप में बैठ जाएं। अगले दिन पुनः लेप करें। ऐसा कुछ दिनों तक करने से सिर के चकत्ते दूर होकर नए बाल उग आएंगे।

अंड वृद्धि

अरहर की दाल भिगोकर उसे उसी पानी में पीसकर गरम कर लें। इसका लेप करने से अंडकोष की वृद्धि में लाभ होता है।

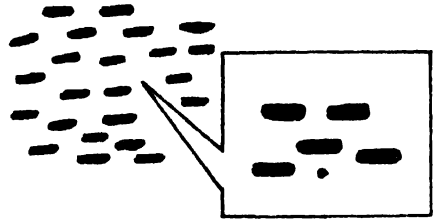
अधिक पसीना

अरहर की दाल में नमक तथा सोंठ मिलाकर छौंक लगाएं। फिर इसकी मालिश शरीर पर करने से अधिक पसीना आना समाप्त हो जाता है। कंपकंपी एवं सर्दी लगने पर भी इससे काफी लाभ होता है।

मुंह के छाले

यदि गरमी या अपच के कारण मुंह में छाले हो जाएं, तो छिलकों सहित अरहर को पानी में भिगोकर इस पानी के कुल्ले तथा गरारे करें।

मूंग

मूंग एक जानी पहचानी दाल है। इसे भारत में साबुत और दाल—दोनों ही रूपों में खाया जाता है। मूंग अति स्वादिष्ट, सुपाच्य और स्वास्थ्यवर्धक होती है। यह रोगियों के लिए एक उत्तम आहार है।

आग से जलना

मूंग को पानी में पीसकर आग से जले हुए स्थान पर लेप लगाने से जलन समाप्त होकर ठंडक पड़ जाती है।

ज्वर

ज्वर में मूंग की पतली दाल का पथ्य देना ठीक रहता है। इसमें रोगी की स्थिति के अनुसार काली मिर्च, जीरा और अदरक मिला देना चाहिए। लेकिन छौंक में बहुत कम मात्रा में घी डालें।

दाद एवं खुजली

छिलके वाली मूंग की दाल पीसकर उसकी लुगदी लगाने से दाद, खुजली एवं खाज आदि चर्म रोग दूर हो जाते हैं।

पीलिया

मूंग के लड्डू का सेवन करने से शरीर में लाल रक्तकणों की वृद्धि होकर पीलिया दूर होता है। इससे स्फूर्ति आती है। वीर्य विकार समाप्त हो जाते हैं।

❑❑

7

जड़ी-बूटियों द्वारा रोगोपचार

हिमालय की कंदराओं में रहने वाले जटाधारी साधु संतों, तपस्वियों एवं महर्षियों के हम बहुत आभारी हैं, जिन्होने घोर तपस्या, परिश्रम तथा परेशानियों से असंख्य जड़ी-बूटियों की खोज की। उन्होंने इन अमूल्य जड़ी बूटियों का उपयोग मानव के लिए अत्यंत उपयोगी बताया। आज भी इन जडी बूटियों का उपयोग करके शरीर को व्याधि-मुक्त किया जा सकता है। आयुर्वेद ने केवल इनकी भूरि भूरि प्रशंसा ही नहीं की है, वरन् इन्हें प्रचुरता से अपनाया भी है।

अगस्त्य

अगस्त्य को अगस्त, अगस्तिया अथवा अगथिया भी कहते हैं। इसके वृक्ष बड़े-बड़े होते हैं। इसकी डालियां घनी होती हैं। अगस्त्य के वृक्ष की ऊंचाई बीस-पच्चीस हाथ तक होती है। छोटी अवस्था में ही वृक्ष पर फल और फूल आने लगते हैं। इसकी फली एक डेढ़ बालिश्त की होती है। हरी रहने पर इसका शाक बनता है। इसकी आकृति सेम के फूलों के समान होती है। इसके लिए बंगाल की भूमि उपयुक्त है। इसकी छाल कुछ कसैली, कटु, चरपरी एवं अत्यंत बलकारक होती है

जुकाम

अगस्त्य के पत्तों का रस सूंघने से जुकाम एवं सिर दर्द नष्ट हो जाता है।

नेत्रों का जाला

अगस्त्य के फूल का रस आंखों में डालने से जाला कट जाता है। यह उन्माद, अपस्मार, सिर दर्द, चोट तथा प्रदर रोग में भी उपयोगी है।

कफ विकार

अगस्त्य पुष्प का रस मूली के रस और शहद में मिलाकर सेवन करने से कफ विकार में काफी लाभ होता है।

शरीर में सूजन

अगस्त्य की छाल तथा धतूरे के पत्ते—दोनों वस्तुओं का समभाग पीसकर यथास्थान लेप करने से शरीर की सूजन तत्काल दूर होती है।

अकरकरा

अकरकरा एक प्रकार का पौधा होता है। वर्षा ऋतु में पहली वर्षा होते ही इसके पौधे निकल आते हैं। अकरकरा की डाली रोएंदार होती है। डाली के ऊपर गोल-गुच्छेदार पीले रंग का फूल निकलता है। इसकी जड़ दो-चार इंच लंबी और आधा इंच मोटी होती है। अकरकरा उष्ण वीर्य, बलकारक तथा कटु होता है। यह वायु विकार, जुकाम, पक्षाघात, अपस्मार और सूजन को नष्ट करता है।

पक्षाघात

अकरकरा की सूखी डंडी को महुए के तेल में पीसकर पीड़ित स्थान पर मलने से पक्षाघात दूर होता है।

सफेद दाग

अकरकरा के पत्तों का रस निकालकर सफेद दाग पर लगाने से वह थोड़े ही दिनों में अच्छा हो जाता है।

सिर दर्द

यदि सर्दी के कारण सिर में पीड़ा होती हो, तो अकरकरा को मुंह में दांतों के नीचे दबाए रखें। शीघ्र लाभ होगा।

अपस्मार

अकरकरा के पत्तों को बारीक पीसकर उसमें थोड़ा-सा शहद मिलाकर सुंघाने से अपस्मार रोग दूर होता है।

दांत का दर्द

अकरकरा की जड़ को दांतों पर मलने से दांतों का दर्द दूर होता है।

अंकोल

अंकोल अत्यंत संभूत अरण्य वृक्ष है। यह वनों की पर्वतीय भूमि में अधिक पैदा होता है। अंकोल चरपरा, तीक्ष्ण, गरम, कसैला और रोचक होता है। यह सर्प

एवं चूहे आदि के विष को नष्ट-करने वाला है। इसका फल शीतल, स्वादिष्ट, कफनाशक, पुष्टिकारक, भारी और विकार नाशक होता है।

ज्वर

अंकोल की जड़ का पांच- दस ग्रेन चूर्ण खाने से पसीना आकर ज्वर का वेग कम हो जाता है। इससे शीत तथा प्यास आदि भी दूर होते हैं।

दमा

अंकोल की जड़ को नीबू के रस में घोटकर आधा छोटा चम्मच सुबह-शाम लेने से दमा रोग में लाभ होता है।

अन्य रोग

अंकोल की जड़ का सेवन करने से हर प्रकार के चर्म रोग नष्ट हो जाते हैं। यह पचास ग्रेन की मात्रा में वामक एवं फलप्रद है, जबकि दो पांच ग्रेन की मात्रा में रसायन है। अंकोल पशुओं के विष का भी नाश करता है।

अगर

अगर के वृक्ष श्रीहाट (असम प्रांत) में अधिक पैदा होते हैं। इसके वृक्ष बहुत बड़े बड़े होते हैं। जो अगर जल में डूब जाए, चबाने से दांतों में चिपक जाए जिसका स्वाद कसैला तथा तिक्त हो और जिसकी गंध मनमोहक हो, वही अगर उत्तम एवं उपयोगी होता है। अगर गरम, चरपरा, त्वचा के लिए हितकारी, कड़वा, तीक्ष्ण, पित्तकारक, हल्का और नेत्र रोग, कर्ण रोग, शीत, वात तथा कफ नाशक है। जो अगर काले रंग का होता है, उसमें अधिक गुण पाए जाते हैं।

सिर दर्द

अगर को पीसकर मस्तक पर लगाने से सिर दर्द दूर होता है।

आमवात

अगर को तिल के तेल में पकाकर लगाने से आमवात नष्ट होता है।

अन्य रोग

अगर को वात तथा श्लेष्मघ्न पदार्थों के साथ बहुत से रोगों में दिया जाता है। यह वमन को दूर करने में प्रयुक्त होता है। कफ से होने वाली उर:स्थल की पीड़ा में इसे ब्रांडी के साथ प्रलेपित किया जाता है। अगर कुष्ठ रोग एवं खांसी को नष्ट करने वाला, प्यास का शमन करने वाला तथा मुंह की दुर्गंध दूर करने वाला है। यह खुजली, केशवर्धन, काली खांसी, कब्ज तथा अफरा में भी उपयोगी है।

अजमोद

अजमोद के गुण सामन्यत: अजवायन के समान होते हैं, किन्तु इसका दाना अजवायन से बड़ा होता है। यह उत्तर प्रदेश और पंजाब में अधिक होता है।

उपदंश

अजमोद, मुरदासन, अकरकरा और झोंझर की फली—चारों चीजें एक-एक माशा की मात्रा में लेकर बारीक पीस लें। तत्पश्चात् इसे बेर की लकड़ी की आग पर डालकर धूनी लें। उपदंश रोग में लाभ होगा।

पित्ती उछलना

अजमोद तथा जवाखार खाने से पित्ती उछलना बंद हो जाती है।

अर्जुन

अर्जुन जांगल देशीय वृक्ष है, जो तीस पैंतीस हाथ ऊंचा होता है। इसके कांड स्थूल तथा छाल सफेद होती है। अर्जुन के पत्तों का आकार मनुष्य की जीभ के समान होता है। पत्तों के पीछे डंठल पर दो गांठें होती हैं, जो बाहर से नहीं दिखाई देतीं। ज्येष्ठ और वैशाख मास में इस पर फूल आते हैं। यह शीतल, ह्रदय के लिए हितकारी और बहुत कसैला होता है। अर्जुन घाव, यक्ष्मा, विष, रक्त विकार, ज्वर, अतिसार, प्रमेह, व्रण, कफ और पित्त को नष्ट करता है।

हड्डी टूटना

अर्जुन की छाल को बारीक पीसकर पानी में गीला करके यथास्थान लेप करने से टूटी हड्डी जुड़ जाती है।

ज्वर

ज्वर की दशा में अर्जुन का काढ़ा बहुत लाभदायक होता है। यह ज्वर को शीघ्र उतार देता है। यह काढ़ा पेट दर्द में भी हितकर है।

फोड़े-फुंसियां

फोड़े-फुंसियों को अर्जुन की छाल के काढ़े से धोना चाहिए। यह कीटाणुओं को नष्ट करके समस्त चर्म रोगों को दूर करता है।

अतिसार

अतिसार एवं प्रदर रोग में अर्जुन की छाल का प्रयोग बहुत लाभकारी है।

मधुमेह

अर्जुन वृक्ष की जड़ को रात्रिकाल पानी में भिगोकर रख दें। सुबह उस पानी को पी लें। इससे मधुमेह रोग में लाभ होता है।

कंठमाला

सर्पगंधा, आंवला, आशकंद और अर्जुन की छाल—इन सबको समान मात्रा में कूट-पीसकर चूर्ण बनाएं। दो-दो ग्राम चूर्ण प्रतिदिन सुबह शाम ताजे पानी के साथ लेने से कंठमाला का रोग दूर होता है।

हृदय की दुर्बलता

अर्जुन की छाल का चूर्ण दस ग्राम, पुराना गुड़ दस ग्राम और गाय का दूध पांच सौ ग्राम लें। पहले अर्जुन की छाल के चूर्ण को दूध में पकाएं। जब दूध पककर आधा रह जाए, तो गुड़ डालकर पिएं। हृदय की दुर्बलता दूर हो जाएगी।

उन्माद

अर्जुन वृक्ष की छाल, शंखपुष्पी, दूधिया, बच, ब्राह्मी. कूट और जटामांसी—इन सबको कूट-छानकर चूर्ण बना लें। तीन-तीन माशा चूर्ण नित्य सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करने से उन्माद रोग में बहुत लाभ होता है।

अतीस

अतीस का वृक्ष हिमालय के उच्च प्रदेशों में पैदा होता है। इसके पत्ते नाग दमन की तरह होते हैं। शाखा चपटी होती है। इसका मूल ही अतीस के नाम से विख्यात है। अतीस गरम, चरपरा, कड़वा, पाचक, जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाला तथा कफ, पित्त, अतिसार, विष, खांसी, वमन और कृमि रोग का नाशक है।

उदर कृमि

अतीस के दो रत्ती चूर्ण को बायबिड़ंग के साथ सेवन करने से उदर में एकत्र कृमि मल के द्वारा बाहर निकल जाते हैं।

खांसी और दमा

अतीस के चूर्ण का सेवन करने से कफ निकल जाता है, जिस कारण खांसी और दमा रोग में लाभ होता है।

ज्वर

अतीस का एक माशा चूर्ण पानी के साथ सेवन करने से ज्वर उतर जाता है। यह कुनैन के समान ही लाभ या हानि करता है।

डंडी में लगे रहते हैं। इसके पौधे की ऊंचाई ढाई हाथ तक होती है। यह विरेचक, उष्ण, तीक्ष्ण, अग्निदीपक, कड़वा, चरपरा, पाचक और वमन, कफ, वात, हृदय रोग, बवासीर, खुजली, दर्द, कब्ज तथा अपच को नष्ट करता है। श्वेत ओंगा मस्तिष्क के रोग, जुकाम, आधासीसी दर्द, प्रसव पीड़ा, पथरी, गुर्दे के दर्द, जलोदर तथा मलेरिया रोग में बहुत लाभकारी होता है।

दमा

श्वेत ओंगा के फल वाली डंडी को तंबाकू की भांति चिलम में भरकर प्रतिदिन पीने से दमा रोग का दौरा कम होता है।

बहरापन

श्वेत ओंगा का स्वरस साधित तेल बहरेपन तथा कर्णनाद को दूर करता है।

अन्य रोग

श्वेत ओंगा का क्षार सूजन, जलोदर, दाद, खुजली तथा कंठमाला रोग में अत्यंत लाभदायक है। यह सर्प, कुत्ते तथा अन्य जंतुओं के विष को निष्प्रभावी कर देता है। श्वेत ओंगा के स्वरस से दांतों का दर्द तत्काल दूर हो जाता है।

एरंड

एरंड का वृक्ष पांच-दस हाथ ऊंचा होता है। इसके कांड तथा पत्रदंड में सफेद धूल की भांति एक पदार्थ लिपटा रहता है, जो छूते ही हाथों में लग जाता है। एरंड के पत्ते बहुत थोड़े और पांच फांक वाले होते हैं। पत्तों की डंडी दस-बारह इंच लंबी और खोखली होती है। इसके फल में तीन-तीन एरंड निकलते हैं। ये मधुर, गरम एवं भारी होते हैं। एरंड दर्द, सूजन, कमर दर्द, उदर पीड़ा, ज्वर, दमा, कफ, खांसी, कोढ़ तथा संधिवात आदि रोगों में लाभप्रद हैं। इसका उपयोग गुर्दे के दर्द तथा नकसीर में भी होता है।

एरंड के पत्ते वात, कफ एवं मूत्रकृच्छ्र नाशक हैं। ये पित्त तथा रक्त को कुपित करने वाले हैं। इसके पत्तों के अग्रभाग गुल्म, वस्तिशूल, कफ, वात तथा कृमि का नाश करते हैं। एरंड के फल गरम, चरपरे और अग्निदीपक हैं। ये गुल्म, शूल, वात, यकृत, प्लीहा, उदर रोग एवं बवासीर नाशक हैं।

मासिकधर्म

एरंड के पत्तों को थोड़ा-सा गरम करके वस्ति प्रदेश (पेडू) पर रखने से मामिकधर्म की कमी में काफी लाभ होता है।

फोड़े-फुंसियां

एरंड के बीजों को पीसकर लेप करने से अधपका फोड़ा शीघ्र पक जाता है तथा सूजन भी नष्ट होती है।

पेट दर्द

एरंड की लकड़ी जलाकर उसकी राख को छान लें। आधा चम्मच राख की फंकी पानी के साथ लेने से पेट दर्द दूर हो जाता है।

आग से जलना

एरंड के पत्तो के रस में सरसों का तेल मिलाकर लगाने से आग से जलने के कारण हुई पीड़ा से छुटकारा मिल जाता है।

स्तन शोथ

यदि स्त्री के स्तनों में दूध रुक जाने मे शोथ हो गया हो, तो एरंड के पत्ते गरम करके सेंक करने तथा पत्तों को पीसकर लेप करने से काफी लाभ होता है।

अमलतास

अमलतास भारी, स्वादिष्ट, विपाक में मधुर, शौच लाने वाला तथा ज्वर, हृदय गेग, रक्तपित्त, वात-व्याधि, उदावर्त एवं शूलहर होता है।

शीघ्र प्रसव

अमलतास की फली की ऊपरी छाल को केसर, मिश्री और गुलाबजल के साथ पीसकर देने से स्त्रियों को तुरंत सुखपूर्वक प्रमव हो जाता है।

दाद

अमलतास की हरी पत्तियों को कुचलकर दाद पर मलन से लाभ होता है।

अमरबेल

अमरबेल की लता स्वर्ण वर्ण की होती है। इसमें पत्ते इत्यादि नहीं होते। यह बिना किसी जड़ के सहारे वृक्षों पर पीले सुनहरे धागे के समान फैल जाती है। इसे आकाशबेल भी कहते हैं। अमरबेल जिस वृक्ष, पौधे या बेल पर फैल जाती है, उसको सुखाकर ही नष्ट होती है। यह ग्राही, कड़वी, पिच्छिल, नेत्र रोग नाशक,

कसैली, अग्निदीपक और हृदय के लिए हितकारी है। अमरबेल, उदर कृमि, कफ, पित्त और आमवात को नष्ट करने में काफी उपयोगी सिद्ध होती है।

आमवात

यदि आमवात से शरीर में पीड़ा हो, तो अमरबेल को कुचलकर बफारा देने से लाभ होता है। इस क्रिया में पसीना बहुत आता है।

उदर कृमि

आठ नौ दाने मुनक्कों के साथ अमरबेल को पानी में औटा-छानकर पीने से उदर के समस्त कृमि मरकर गुदामार्ग से बाहर निकल जाते हैं।

अड़ूसा

अड़ूसा का क्षुप सदैव हरा रहने वाला, झाड़ीदार, दुर्गंध युक्त तथा तीन से आठ फुट ऊंचा होता है। इसके कांड की गांठें फूली हुई होती हैं। पत्ते पांच-आठ इंच लंबे, डेढ़ ढाई इंच चौड़े तथा भालाकार या अंडाकार होते हैं। इसके पुष्प श्वेत वर्ण के होते हैं। अड़ूसा वातकारक, स्वर के लिए उत्तम, कड़वा, कसैला, हृदय हेतु हितकारी, हल्का तथा शीतल होता है। यह कफ, पित्त, रक्त विकार, प्यास, दमा मलेरिया, खांसी, ज्वर, वमन, प्रमेह, कोढ़ तथा यक्ष्मा रोग का नाश करने वाला है।

दमा

अड़ूसा के पत्ते चिलम में भरकर पीने से दमा रोग में लाभ होता है।

पेचिश

अड़ूसा के काढ़े में नमक मिलाकर पीने से पेचिश के दस्त बंद हो जाते हैं।

मलेरिया

अड़ूसा की जड़ का सेवन करने से मलेरिया ज्वर दूर होता है।

प्यास की अधिकता

ज्वर मे अधिक प्यास लगने पर अड़ूसा के पत्तों का क्वाथ बनाकर सेवन करने से प्यास कम हो जाती है।

रक्तातिसार

अड़ूसा के पत्तों का स्वरस पीने से रक्तातिसार में लाभ होता है।

आक

आक का वृक्ष दो-सात हाथ ऊंचा होता है। यह ऊंची, शुष्क और ऊसर भूमि में अधिक पैदा होता है। इसके पत्ते वटपत्र की भांति होते हैं। आक आमवात, कोढ़, खुजली, विष, प्लीहा, गुल्म, बवासीर, कफ, दमा, कब्ज और उदर कृमियों को नष्ट करने वाला है। किन्तु आक का दूध अधिक मात्रा में प्रयोग करने से विष के समान प्रभावी होता है, अत: औषधि के रूप में भी इसे अल्प मात्रा में प्रयुक्त करना चाहिए।

बिच्छू का विष

बिच्छू के दंश पर आक का दूध लगाने से विष और वेदना शांत हो जाती है।

दमा

आक की जड़ के चूर्ण में आक के दूध की भावना देकर धूप में सुखाकर सिगरेट बनाएं और सिगरेट की भांति जलाकर पिएं। दमा रोग में लाभ होगा।

अन्य रोग

आक के दूध को सोंठ के दूध के साथ प्रयोग करने से उदर कृमि एवं कान की वेदना शांत होती है। गुप्त अंगों के लोमोत्पाटनार्थ स्त्रियां भी इसका प्रयोग करती हैं। इसके पत्ते यकृत और प्लीहा रोग नाशक हैं। इसके फूलों से बना अर्क पुष्पवटी पेट दर्द को दूर करता है। आक के दूध का द्रव्यांतर के साथ प्रयोग करने से भगंदर और नासूर का बंद मुख खुल जाता है, जिससे रोग में काफी लाभ होता है।

कटेरी

कटेरी दो प्रकार की होती है—छोटी और बड़ी। दोनों के गुण एक समान हैं। वस्तुत: कटेरी भूमि पर फैली होती है। इसके पत्तों के ऊपर कांटे लगे रहते हैं। इसको स्पर्श करते ही कांटे लग जाते हैं। इस पर बैंगनी रंग का फूल आता है। यह दस्तावर, कड़वी, चरपरी, अग्निदीपक, रूक्ष, गरम और कास, दमा, ज्वर, कफ, वायु, जुकाम, पसली की पीड़ा, कृमि तथा हृदय रोग नाशक है।

मूत्रकृच्छ्र

कटेरी का रस शहद के साथ सेवन करने से मूत्रकृच्छ्र नष्ट होता है

यक्ष्मा

कटेरी की जड़ और अदरक का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर सेवन करने से यक्ष्मा रोग में काफी लाभ होता है।

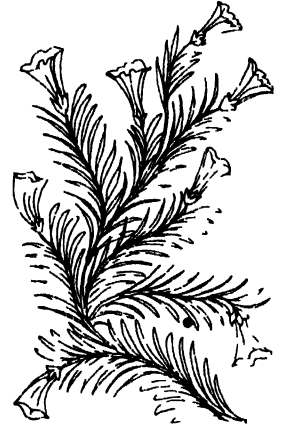
आंख में दर्द

कटेरी के पत्तों का रस आंख में निचोड़ने से नेत्र पीड़ा (जलन, दुखन आदि) का शीघ्र ही शमन हो जाता है।

कफ विकार

कटेरी का रस ज्वर एवं कफ विकार में अत्यंत लाभदायक सिद्ध होता है।

कनेर

कनेर के वृक्ष वनों में अधिक मिलते हैं। इसका वृक्ष झाड़नुमा और मध्यम आकार का होता है। इसके पत्ते तीन इंच लंबे, आधा-पौन इंच चौड़े, नोकदार तथा मोटे दल के होते हैं। इसमें सफेद, गुलाबी और लाल रंग के फूल आते हैं। कनेर के फूल औषधि में प्रयुक्त होते हैं। यह कड़वी, चरपरी, उष्ण वीर्य, खाने में विष के समान तथा व्रण नाशक है। कनेर नेत्र पीड़ा, कुष्ठ, दाद, प्यास की अधिकता, बवासीर, सिर दर्द, नपुंसकता, वात विकार, प्रमेह, नेत्र रोग, घाव, कृमि एवं खुजली में लाभदायक सिद्ध होती है।

खुजली

कनेर के थोड़े से पत्तों को सरसों के तेल में भूनकर प्रतिदिन शरीर पर मलने से खुजली शांत हो जाती है।

दाद

कनेर के पत्ते, आंवलासार गंधक, सरसों का तेल तथा मिट्टी का तेल—इन सबका मरहम बनाकर लगाने से दाद नष्ट होता है।

सिर दर्द

कनेर के सूखे पत्तों का बारीक चूर्ण बना लें। इसका नस्य लेने से छींकें आकर सिर दर्द दूर हो जाता है।

प्यास की अधिकता

कनेर के पत्ते, चंदन, केसर और तिल को बराबर-बराबर मात्रा में लेकर कांजी के साथ पीसकर सिर पर मलने से प्यास की अधिकता कम हो जाती है।

कपूर

कपूर के वृक्ष चीन, जापान, बोर्नियो तथा सुमात्रा में अधिक पैदा होते हैं। वृक्षों के पत्ते लंबे-लंबे और गोलाई लिए होते हैं। इसकी छाल को गोदकर रस निकाला जाता है। रस के जम जाने पर यह कपूर का रूप ले लेता है। कपूर शीतल, वीर्यवर्धक, नेत्रों के लिए हितकारी, हल्का, सुगंधित, मधुर, कड़वा तथा कफ पित्त रोगों को हरने वाला और दाह, प्यास एवं दुर्गन्ध का नाशक है।

दांत का दर्द

यदि कीड़े द्वारा खाए गए खोखले दात मे दर्द हो, तो उसमे कपूर भर दे। इससे दांत का दर्द दूर हो जाएगा।

प्यास की अधिकता

कपूर, चंदन तथा अगर की मालिश करने मे अधिक प्यास शात होतो है।

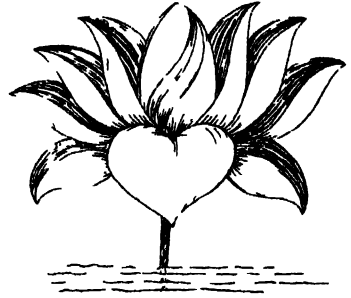
पित्त विकार

नारियल के तेल के साथ कपूर को मिश्रित करके शरीर की मालिश करने से पित्त विकार दूर हो जाता है।

नकसीर

कपूर को गुलाब के अर्क मे मिलाकर नाक मे टपकाने एवं मस्तक पर लगाकर मालिश करने से नाक से रक्त गिरना बद हो जाता है।

कमल

कमल तीन प्रकार का होता है—श्वेत लाल और नीला। कमल उन तालाबों मे पैदा होता है, जहां जल सर्वदा संचित रहता है। यह लघु, स्निग्ध, पिच्छिल, तिक्त, कषाय, शीतल, वर्ण को श्रेष्ठ करने वाला, मधुर और शीत वीर्य होता है। इसमें शमन, मेद्य, स्तभन, हृद्य, छर्दि, ज्वरघ्न एवं बल्य आदि गुण होते है। कमल मस्तिष्क की दुर्बलता, मृच्छा, कफ-पित्तजन्य विकार, अनिद्रा, मूत्रकृच्छ्र, पेचिश, विसर्प, हृदय रोग, गुदाभ्रंश, प्रदर, प्यास रक्त विकार, फोड़ा एवं विष नाशक है।

गुदाभ्रंश

यदि किसी कारणवश बालक या पुरुष की गुदा (कांच) बाहर निकल आए, तो खांड़ के साथ कमल के पत्तों का सेवन करना चाहिए।

मूत्रावरोध

कमल की जड़ और तिलों को गौमूत्र में पीसकर रोगी को पिलाने से रुका हुआ मूत्र उतर जाता है।

प्रदर रोग

कमल, केसर, जीरा, सेंधा नमक और मुलहठी—इन सबका चूर्ण बनाकर शहद एवं दही के साथ सेवन करने से प्रदर रोग में लाभ होता है।

कायफल

कायफल कोई फल नहीं, बल्कि एक वृक्ष की छाल होती है। इसके वृक्ष हिमालय तथा नेपाल आदि पहाड़ी प्रांतों में होते हैं। वृक्ष मोटे और पत्ते पान के समान होते हैं। कायफल कड़वा, कसैला, चरपरा और वात, कफ, ज्वर, बवासीर, प्रमेह, खांसी, कंठ रोग तथा अरुचि को नष्ट करने वाला है।

हैजा

हैजे में शीतांग होने पर रोगी के हाथों तथा पिंडलियों पर कायफल का चूर्ण मलने से शरीर में गरमी आकर लाभ होता है।

बवासीर

कायफल, कत्था और हींग—तीनों वस्तुओं का समभाग पीसकर बवासीर के मस्सों पर लेप करने से काफी लाभ होता है।

दांत का दर्द

कायफल के चूर्ण का मंजन करने से मसूड़े मजबूत होते हैं। कायफल को दांतों से चबाकर लार टपकाने से दांत का दर्द शांत हो जाता है।

कान का दर्द

कायफल को तेल में पकाकर कान में डालने से कान का दर्द नष्ट होता है।

कुसुम

कुसुम को अधिकांशतः रवी की फसल के साथ शरद् ऋतु में बोया जाता है। इसमें शीतकाल में फूल आता है। इसकी मींगी का स्वाद तिक्त होता है। इसमें से एक प्रकार की गंध भी निकलती है। यह वातकारक और मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त तथा कफ नाशक है। कुसुम ज्वर तथा पीलिया को भी नष्ट कर देता है।

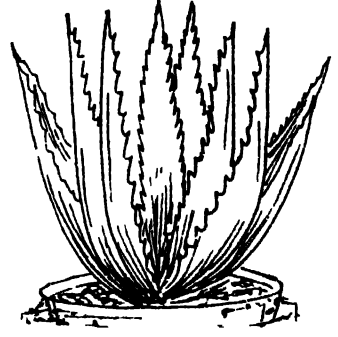
ज्वर

सूखे कुसुम का फूल गरम करके सेवन करने से रोगी को अत्यधिक पसीना आता है और सभी प्रकार का ज्वर तत्काल उतर जाता है।

पीलिया

सूखे कुसुम का फूल छह आने भर सेवन करने से पीलिया दूर होता है।

ग्वारपाठा

ग्वारपाठा के पौधे रेतीली भूमि तथा नदी के तट वाली भूमि में उत्पन्न होते हैं। इसमें पत्ते ही पत्ते होते हैं, जो मोटे, गृदायुक्त एवं लंबे होते हैं। पत्ते के दोनों ओर मुड़े हुए छोटे-छोटे कांटे होते हैं। पत्तों के बीच से घी की भांति चिकना गूदा निकलता है। यदि यह गूदा धूप में रख दिया जाए, तो पीला पड़ जाता है। ग्वारपाठा दस्तावर, तिक्त, शीतल, नेत्रों के लिए हितकारी, मधुर, रसायन, वीर्यवर्धक तथा विष, गुल्म, प्लीहा, यकृत, अंड वृद्धि, अग्निदाह, पित्त, कान का दर्द, बवासीर, मासिक धर्म, रक्त विकार एवं चर्म रोग नाशक है।

आंख में दर्द

ग्वारपाठा के रस को आंख में लगाने से नेत्रों की पीड़ा शांत होती है।

शरीर में सूजन

ग्वारपाठा के गूदे पर आंबा हल्दी का चूर्ण बुरककर कुछ गरम करके बांधने से हर प्रकार की शारीरिक सूजन दूर हो जाती है।

नपुंसकता

ग्वारपाठा का गूदा, गेहूं का आटा और शक्कर—तीनों को बराबर मात्रा में लेकर हलवा बनाकर प्रातःकाल खाने से सप्ताह भर में नपुंसकता दूर हो जाती है।

गेंदा

गेंदा का पौधा दो-ढाई हाथ ऊंचा होता है। इसकी पत्ती कुछ लंबी तथा अंत में पतली हो जाती है। गेंदा का फूल लाल, पीला और सफेद रंग का होता है। यह मूत्रकृच्छ्र, पथरी, दर्द, दमा तथा विष विकार नाशक है।

कान का दर्द

गेंदा के पत्तों का अर्क कान में डालने से कान का दर्द शांत हो जाता है।

स्तन शोथ

यदि किसी महिला के स्तनों में खुजली आदि के कारण शोथ (सूजन) हो जाए, तो गेंदा की पत्तियों से मर्दन करना लाभदायक होता है।

गोखरू

गोखरू के दो भेद हैं—छोटा और बड़ा। छोटे गोखरू के पत्ते चने के पत्तों के समान होते हैं। इस पर पीले रंग के फूल आते हैं। बड़े गोखरू के पौधे छोटे तथा उठे हुए रहते हैं। फूल बड़े तथा चार कांटों वाले होते हैं। गोखरू शीतल, मधुर, बलदायक, मूत्राशय शोधक, स्वादिष्ट, अग्निदीपक, वीर्यवर्धक, पुष्टिदायक तथा पथरी, सूजाक, मूत्रकृच्छ्र, नपुंसकता, प्रमेह, दमा, खांसी, बवासीर, हृदय रोग एवं वात रोग नाशक है।

नपुंसकता

छोटे-बड़े दोनों गोखरू, शतावर, वानरि, नागबला और खिरैंटी—इन सबका समभाग लेकर बारीक चूर्ण बना लें। नित्य पांच-दस ग्राम चूर्ण का सेवन दूध के साथ करने से नपुंसकता और धातु दुर्बलता दूर होती है।

सूजाक

गोखरू के हरे पत्ते नौ माशा, ककड़ी के बीज छह माशा तथा काली मिर्च दो माशा—इन सबको पानी में घोटकर पीने से सूजाक की जलन शांत होती है।

मूत्रकृच्छ्र

गोखरू के बीजों का काढ़ा मूत्रकृच्छ्र की पीड़ा दूर करके मूत्रवर्धन करता है। यह सूजाक एवं स्वप्नदोष आदि रोगों में भी उपयुक्त है।

चिरायता

चिरायता हिमालय के उष्ण प्रदेशों में कश्मीर से भूटान तक तथा खासिया के पहाड़ पर विशेष रूप से उत्पन्न होता है। संसार में चिरायता की 180 जातियां हैं, जिनमें से भारत में लगभग 37 हैं। यह दस्तावर, रुक्ष, शीतल, कड़वा और हल्का होता है। यह सन्निपात, दमा, कफ, रक्तपित्त, खांसी, कुष्ठ एवं कृमि नाशक है।

खुजली

चिरायता एक तोला, पित्तपापड़ा एक तोला तथा हरड़ एक तोला—तीनों को रात्रिकाल पानी में भिगोकर सुबह पीस-छानकर पीने से खुजली दूर होती है।

वमन

यदि गर्भावस्था में अथवा मदिरापान के कारण वमन हो, तो चिरायता का चूर्ण शहद एवं शर्करा के साथ सेवन करने से लाभ होता है।

चमेली

चमेली के फूल से प्राय: सभी परिचित हैं। इसकी सुगंध बहुत मनभावन होती है। सौन्दर्यवर्धन के लिए चमेली के फूल प्रयोग में लाए जाते हैं। नारियां इसके फूल की वेणी लगाती हैं। चमेली लता जाति की पुष्प बेल है। इसमें छोटे-छोटे चार-छह पत्ते लगे होते हैं। चमेली के पुष्प छोटे-छोटे पंखुड़ियों से युक्त होते हैं। यह कड़वी, गरम, कसैली और हल्की होती है। चमेली मस्तिष्क, नेत्र और मुख रोग निवारक तथा विष, कुष्ठ एवं रक्तातिसार नाशक है। चमेली के पत्ते कान के दर्द, व्रण तथा पित्त विकार में लाभदायक हैं। चमेली का पंचांग मासिकधर्म की रुकावट दूर करता है तथा यकृत को क्रियाशील बनाता है। चमेली के पुष्प सिर दर्द से तुरंत छुटकारा दिलाते हैं।

लिंग की शिथिलता

ढीले-ढाले शिथिल लिंग में दृढ़ता लाने के लिए चमेली के तेल में राई को पीसकर लिंग पर बांधना चाहिए।

दांत का दर्द

चमेली के पत्तों को चबाने से दांत का दर्द दूर होता है तथा दांत मजबूत हो जाते हैं। यह प्रयोग तीन-चार सप्ताह तक अवश्य करना चाहिए।

चोबचीनी

चोबचीनी का पौधा चीन में पैदा होता है। इसकी डालियां पतली तथा पत्ते लंबे गोल होते हैं। गांठों से रहित गुलाबी रंग की चोबचीनी श्रेष्ठ एवं औषधि कार्य के लिए उपयुक्त होती है। यह गरम, कड़वी, अग्निदीपक और मल-मूत्र शोधक है। चोबचीनी अफरा, दर्द, वात विकार, अपस्मार, उन्माद तथा शरीर की पीड़ा नष्ट करती है। यह विशेषकर उपदंश एवं आमवात में लाभदायक है।

सिर दर्द

अधिक समय तक होने वाले सिर दर्द में अनंतमूल के साथ चोबचीनी का प्रयोग करने से सिर दर्द एवं बदन दर्द से छुटकारा मिलता है।

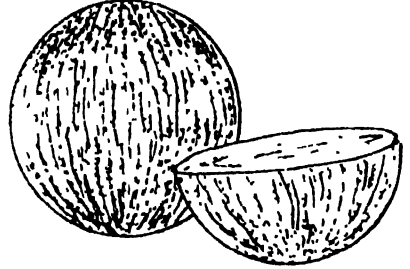
उपदंश

चोबचीनी, तज, मस्तंगी तथा इलायची—इन सबको दूध में पकाकर सेवन करने से आमवात, मिरगी, धातु विषमता, कंठमाला, पेट दर्द, धातु क्षीणता तथा उपदंश रोग शांत हो जाते हैं।

हाथ-पैरों में सूजन

चोबचीनी का लेप करने से हाथ-पैरों की सूजन समाप्त हो जाती है।

जायफल

जायफल के पेड़ भारत में भी पाए जाते हैं। इसके पत्तों को मसलने से सुगंध मालूम पड़ती है। इसके फूल छोटे और पीले रंग के होते हैं। इसके पीले फल का ऊपरी आवरण मोटा तथा हरे रंग का होता है। जब फल पक जाता है तो ऊपरी आवरण दो भागों में फट जाता है। इससे बीज के आवरण का ऊपरी भाग दिखाई देने लगता है, जो गुच्छों के रूप में पलाश के फूलों के रंग का होता है। सूखने पर यह पीला पड़कर

अलग हो जाता है। इसे जावित्री कहते हैं। जावित्री के हट जाने पर कठोर सुगंधित आवरण दिखाई देता है। इसे तोड़ने पर इसके अंदर से जायफल निकल आता है। मुर्गी के अंडे के आकार वाले, चिकने और पीतवर्ण के जायफल में तीन तहें होती हैं। यह रस में कड़वा, तीक्ष्ण, गरम, रुचिकारक और हल्का होता है। जायफल स्वर के लिए हितकारी एवं हृदय रोग नाशक है। जायफल अनिद्रा, भोजन के प्रति अरुचि तथा कब्ज में भी लाभ पहुंचाता है। इसको चेहरे पर लगाने से दाग, धब्बे और झाइयां मिट जाती हैं। यह कील मुंहासों में भी बहुत लाभदायक है।

दांत का दर्द

जायफल का चूर्ण दांतों पर मलने से दांत का दर्द दूर होता है।

सिर दर्द

जायफल को पानी में घिसकर मस्तक एवं कनपटी पर चंदन की भांति लेप करने से सिर दर्द में लाभ होता है।

वात विकार

जायफल के चूर्ण में थोड़ा-सा सरसों का तेल मिलाकर यथास्थान मालिश करने से सभी प्रकार के वात विकार नष्ट हो जाते हैं।

हृदय की दुर्बलता

फेफड़ों की कमजोरी, हृदय की दुर्बलता तथा निम्न रक्तचाप में दो रत्ती जायफल का चूर्ण शहद में मिलाकर सेवन करना चाहिए।

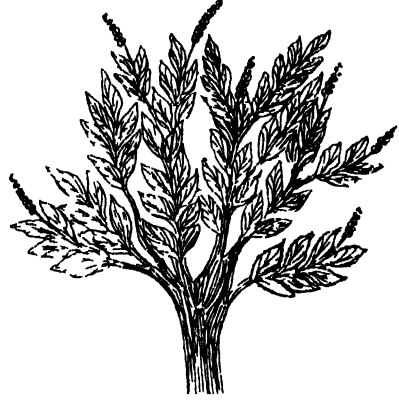
धातु दुर्बलता

धातु दुर्बलता एवं उत्तेजना की कमी में जायफल का चूर्ण दूध में मिलाकर अथवा मक्खन या मलाई के साथ सेवन करने से लाभ होता है।

अन्य रोग

शिशुओं की सर्दी, खांसी, छाती में दर्द, पसली चलना, सर्दी का ज्वर तथा निमोनिया आदि में जायफल को पानी में घिसकर शहद में मिलाकर नित्य तीन बार चटाने से लाभ होता है। यह अतिसार एव वमन में भी लाभदायक है।

तुलसी

हमारे देश में तुलसी का पौधा घर घर में मिलता है। तुलसी का अर्थ है— 'तु' से भौतिक, 'ल' से दैविक और 'सी' से आध्यात्मिक तापों का संहार करने वाली। इसका पौधा लगभग 3 4 फुट ऊंचा होता है। इसकी पत्तियां, डंठल, मंजरी एवं जड़ आदि सभी अमृत के समान गुणकारी हैं। तुलसी कीटाणु नाशक, कपूर प्रदान करने वाली, तरह तरह के रोगों को भगाने वाली और तन-मन में नवीन उत्साह, शक्ति, ओज एवं तेज भरने वाली है।

तुलसी श्वेत और काली दो प्रकार की होती है। श्वेत तुलसी की पत्तियां हरी और काली तुलसी की पत्तिया बैंगनी रंग का होती हैं। तुलसी एक उपयोगी महौषधि है। श्वेत तुलसी की तुलना में काली तुलसी अधिक गुणकारी मानी जाती है। इसकी पत्तियों से उड़नशील तेल प्राप्त होता है, जो कफ निःसारक एवं प्रदूषण निवारक है। यही कारण है कि तुलसी के आसपास मच्छर आदि नहीं आते।

वात ज्वर

तुलसी की पत्तियों की चाय शीत ज्वर, वात ज्वर, विषम ज्वर, प्यास एवं वमन आदि रोगों में लाभदायक होती है। यह खांसी, जुकाम, उदर कृमि, मूर्च्छा, मासिकधर्म की गड़बड़ी, सिर दर्द तथा अधिक प्यास में भी उपयोगी है।

लू लगना

लू लगने पर तुलसी की पत्तियों के रस में चीनी मिलाकर पिएं।

पसली का दर्द

तुलसी की पत्तियों का रस शहद में मिलाकर चटाने से बच्चों को पसली के दर्द में आराम मिल जाता है।

सर्दी तथा खांसी

तुलसी के रस में अदरक और पान का रस तथा काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से सर्दी एवं खांसी में लाभ होता है।

दाद

तुलसी का ताजा रस दाद पर लगाने से काफी लाभ होता है।

यकृत वृद्धि

बच्चों का यकृत बढ़ जाने पर तुलसी के पत्तों का रस ग्वारपाठे के रस में मिलाकर सेवन कराएं। काफी लाभ होगा।

मूर्च्छा

मूर्च्छा की अवस्था में तुलसी के रस में सेंधा नमक मिलाकर दो-दो बूंद नाक में डालने से मूर्च्छा दूर हो जाती है।

उदर कृमि

उदर में कृमि होने पर तुलसी के पांच-दस पत्ते का सेवन थोड़े से गुड़ के साथ करने से वे नष्ट होकर मलद्वार से बाहर निकल जाते हैं।

मधुमेह

काली तुलसी और गुड़मार बूटी के दस-दस पत्ते प्रतिदिन प्रात:काल सेवन करने से मधुमेह रोग में स्थायी लाभ होता है।

वमन

तुलसी के पत्तों के रस में पुदीने का रस एवं सोंठ का अर्क मिलाकर पीने से वमन तत्काल बंद हो जाता है।

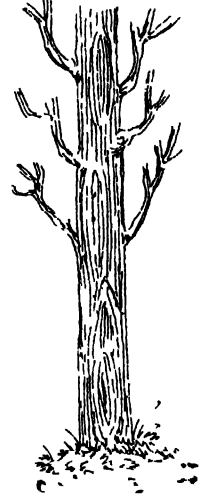
आंत्र शोथ

तुलसी के पत्तों में सेंधा नमक डालकर बनाया गया क्वाथ पेट दर्द, वायु विकार तथा आंतों की सूजन (आंत्र शोथ) में लाभ पहुंचाता है। इसके द्वारा खांसी और जुकाम आदि से छुटकारा मिल जाता है। यह ज्वर में भी लाभदायक है।

नपुंसकता

तुलसी के बीजों के एक ग्राम चूर्ण में मक्खन मिलाकर अथवा गरम दूध के साथ नित्य दो बार सेवन करने से कुछ ही दिनों में नपुंसकता दूर हो जाती है।

देवदारु

देवदारु नामक वृक्ष हिमालय पर्वत पर छह हजार फुट से आठ हजार फुट की ऊंचाई पर पैदा होता है। इसमें से अलकतरा और तारपीन की तरह का तेल निकलता है। इसकी लकड़ी सुंदर, हल्की एवं सुगंधित होती है तथा अपनी मजबूती के लिए काफी प्रसिद्ध है। इसमें घुन या कीड़े नहीं लगते। इससे भवनों के खिड़की, दरवाजे तथा अन्य सामान बनाए जाते हैं। देवदारु के वृक्ष काफी बड़े और ऊंचे होते हैं। इसके कांड सीधे होते हैं। यह हल्का, स्निग्ध, कड़वा और गरम होता है। देवदारु सूजन, तंद्रा, हिचकी, जीर्ण ज्वर, प्रमेह, जुकाम, कफ, खांसी, खुजली एवं वात विकार नाशक है।

शरीर में सूजन

गुग्गुल और देवदारु को पीसकर शरीर पर लेप करने से शरीर के पीड़ा रहित शोथ (सूजन) का शमन हो जाता है।

कुष्ठ रोग

पुराने त्वचा रोग—विशेषकर कुष्ठ एवं क्षत रोग में देवदारु का तेल मलने से काफी लाभ होता है।

रक्त विकार

देवदारु का तेल पीने से सभी प्रकार का रक्त विकार दूर होता है।

अंड वृद्धि

देवदारु के क्वाथ में गोमूत्र मिलाकर पीने से अंडकोष की वृद्धि दूर होती है।

नागरमोथा

आनूप देश में जो नागरमोथा उत्पन्न होता है, वही श्रेष्ठ माना जाता है। यह जलाशयों के समीपवर्ती भूमि में अधिक पैदा होता है। इसकी लंबाई एक-दो फुट होती है। इसकी जड़ से कसेरु जैसा कंद निकलता है। उसी कंद को नागरमोथा

कहते हैं। यह अत्यंत चरपरा, शीतल, कड़वा, अग्निदीपक, पाचक, कसैला तथा कफ, पित्त, रक्त विकार, प्यास, ज्वर एवं कृमि नाशक होता है।

खांसी

नागरमोथा, अतीस, काकड़ासींगी तथा पीपल—इन चारों का चूर्ण बनाकर शहद में मिलाकर सेवन करने से बच्चों की खांसी दूर होती है।

जीर्ण ज्वर

कुटकी, चिरायता, नागरमोथा, पित्तपापड़ा और गिलोय—इन सबका समभाग काढ़ा बनाकर सेवन करने से असाध्य जीर्ण ज्वर भी दूर हो जाता है।

मुंह की दुर्गंध

नागरमोथा, मुलहठी, छोटी इलायची, मीठा कूट, देवदारु और सुगंधबाला—इन सबका पिसा-छना चूर्ण मुंह में रखने से मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है।

नीम

नीम खाने में कड़वा लगता है, लेकिन इसके गुण बड़े मीठे होते हैं। नीम में अमृत तत्त्व उपस्थित होता है। नीम के वृक्ष बहुत बड़े तथा ऊंचे होते हैं। इसके पत्ते अमीदार होते हैं। नीम का वृक्ष प्राय: सभी स्थानों पर पाया जाता है। यह शीतल, ग्राही और अग्निदीपक है। नीम वात, श्रम, तृषा, ज्वर, व्रण, कफ, वमन, कोढ़ तथा प्रमेह नाशक है। इसके पत्ते नेत्रों के लिए हितकारी और कुष्ठ, कृमि तथा विष नाशक हैं। नीम दुर्बल को भी सबल बना देता है। इसकी दातुन से दांतों में मजबूती आती है तथा उनमें कीड़ा नहीं लगता। नीम का निरंतर सेवन करने से व्यक्ति काम- वासना तथा अश्लील आचरण आदि से दूर भागने लगता है।

घाव

नीम की पत्तियों को पानी में उबाल छानकर उस पानी से सड़े घाव आदि धोने से वे जल्दी भर जाते हैं।

फोड़े-फुंसियां

नीम के पत्ते और शुद्ध मोम—इन दोनों को अलसी के तेल में जला -घोटकर मरहम बनाएं। इस मरहम को फोड़े पर लगाने से बहुत लाभ होता है।

कीड़े-मकोड़े

नीम की पीली-सूखी पत्तियां कपड़ों और पुस्तकों आदि में रखने से उनमें कीड़े-मकोड़े आदि नहीं लगते।

ज्वर

पारी से आने वाले ज्वर में नीम की छाल का काढ़ा बनाकर दिन में तीन बार पीने से ज्वर पुनः नहीं आता।

शारीरिक दुर्बलता

नीम की छाल का काढ़ा पीने से ज्वर से हुई दुर्बलता दूर हो जाती है।

खुजली

नीम के तेल की मालिश करने से सभी प्रकार की खुजली मिट जाती है।

कान बहना

नीम के तेल में थोड़ा-सा शहद मिलाकर उसमें बती भिगोकर कान में रखने से कान से मवाद का बहना बंद हो जाता है।

मस्तिष्क में कीड़े

नीम की पत्तियों का रस तिल के तेल में मिलाकर रख लें। इसका नस्य लेने से मस्तिष्क के कीड़े मर जाते है।

आंख में दर्द

नीम की कोमल पत्तियों का रस गरम करके जिस नेत्र में पीड़ा हो, उसके दूसरी ओर के कान में डालें। यदि दोनों नेत्रों में पीड़ा हो, तो दोनों कानों में डालना चाहिए। आंख का दर्द तत्काल दूर हो जाएगा।

नकसीर

नकसीर बंद करने के लिए नीम की पत्तियां और अजवायन—दोनों को पानी में पीसकर कनपटियों पर लेप करना चाहिए।

दाद

नीम की कोमल पत्तियों को दही में पीसकर लेप करने से दाद मिट जाता है।

विष

नीम की पत्तियों का रस पिलाने से अफीम तथा संखिया आदि का विष तत्काल प्रभावहीन हो जाता है। इसे कीड़े-मकोड़े, बिल्ली, बंदर तथा बर्रे या ततैया द्वारा काटे गए स्थान पर लगाने से भी आशातीत लाभ होता है।

कब्ज

नीम के बीजों को छाया में सुखा लें। फिर उसे पीस-छानकर सेवन करने से बवासीर, कब्ज और स्त्रियों के सूतिका ज्वर में बहुत लाभ होता है।

योनिशूल

नीम की निबौलियों को कूट-पीसकर कपड़े में बांध लें। फिर उसे छोटी-सी पोटली बनाकर योनि में रखने से योनिशूल नष्ट होता है। स्त्रियों के प्रदर रोग में भी निबौलियों की पोटली योनि में रखने से बहुत लाभ होता है।

गर्भनिरोध

निबौलियों का तेल योनि में लगाकर सहवास करने पर गर्भनिरोध का कार्य करता है। इससे गर्भधारण की संभावना नष्ट होती है।

योनि में खुजली

नीम की पत्तियों को जल में उबाल-छानकर उस जल से योनि को धोने से योनि की खुजली दूर हो जाती है।

मंदाग्नि

नीम की पकी निबौलियों को खाने और गुठलियों के चूर्ण का सेवन करने से मंदाग्नि की विकृति नष्ट होती है तथा पाचन क्रिया सुधर जाती है।

मेहंदी

प्राचीन काल से ही मेहंदी का एक विशेष स्थान रहा है। अविवाहित तथा विवाहित स्त्रियां मेहंदी का उपयोग श्रृंगार-प्रसाधन के रूप में करती हैं। विभिन्न मांगलिक अवसरों पर वे हाथ-पैरों में मेहंदी रचाकर अपने शरीर की सुंदरता में निखार लाती हैं। मेहंदी सौंदर्य बढ़ाने के साथ-साथ अनेक प्रकार के कष्टों का भी निवारण करती है। आयुर्वेद के अनुसार मानव के स्वास्थ्य और मन पर मेहंदी का बड़ा हितकर प्रभाव पड़ता है। मेहंदी ठंडी होती है। इसे वर्षा ऋतु में विशेष रूप से त्योहारों पर रचाया जाता है। क्योंकि ग्रीष्म ऋतु में शरीर में जो गरमी एकत्र हो जाती है, वह मेहंदी से शांत हो जाती है।

सफेद दाग

यदि मेहंदी को पीसकर सफेद दागों पर नियमित रूप से लगाई जाए, तो रोगग्रस्त स्थान का रंग बदलकर धीरे-धीरे सामान्य हो जाता है।

शरीर में जलन

मेहंदी को पैर के तलवों, हथेलियों और सिर पर लगाने से शरीर की जलन नष्ट होकर शांति पड़ जाती है।

प्लीहा वृद्धि

प्लीहा बढ़ने पर मेहंदी की छाल का क्वाथ बना लें। फिर आधा-आधा कप क्वाथ सुबह-शाम सेवन करें। काफी लाभ होगा।

शरीर की गरमी

मेहंदी को पीसकर नाखूनों पर लगाने से नखों की जड़ के द्वारा सारे शरीर की गरमी दूर होकर शीतलता आ जाती है।

टांसिल एवं गले की सूजन

मुंह के छाले, गले की सूजन तथा टांसिल आदि रोगों में मेहंदी के पत्तों को जलाकर काढ़ा तैयार करके कुल्ला करने से लाभ होता है।

बालों का गिरना

सिर दर्द तथा बालों के गिरने की अवस्था में नारियल के तेल में मेहंदी को पकाकर लगाते रहने से लाभ होता है तथा मस्तिष्क में ठंडक आती है।

वमन

पित्त के कारण उल्टी (वमन) तथा शरीर में जलन होने पर एक तोला मेहंदी के रस में थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर पीने से बहुत लाभ होता है।

नागदौन

नागदौन के पत्ते ग्वारपाठा के समान होते हैं, किन्तु ग्वारपाठा का पत्ता चिकना, मोटा तथा दोनों धारों में कांटों से युक्त होता है। नागदौन के पत्ते पतले, तलवार की भांति दोधारी और बीच में सिकुड़े होते हैं। नागदौन चरपरी और कड़वी होती है। यह मूर्च्छा तथा सर्पदंश नाशक होती है।

मूर्च्छा

नागदौन का स्वरस नासिका में डालने से मूर्च्छा दूर हो जाती है।

सर्पदंश

नागदौन सर्पदंश की प्रमुख औषधि है। इसका स्वरस सर्प दंशित रोगी को दो-तीन तोले की मात्रा में दिन में तीन-चार बार देने से लाभ होता है।

भृंगराज

भृंगराज को भांगरा और भीमराज भी कहते हैं। यह भूमि पर फैलने वाली क्षुप जाति की वनस्पति है। इसके तीन भेद हैं—श्वेत पुष्प, पीत पुष्प और नील पुष्प। इनमें से दो भृंगराज सुगमतापूर्वक मिल जाते हैं, किंतु तीसरा गोल मुख वाला भांगरा बहुत कम देखने में आता है। 'भावप्रकाश' में इसका एक ही भेद माना गया है। यह चरपरा, कड़वा, तीक्ष्ण, रुक्ष और गरम होता है। भांगरा बालों, त्वचा तथा दांतों के लिए अत्यंत लाभप्रद है। यह रसायन, बलकारी और कफ, वात, कृमि, शोथ, खांसी, पांडु रोग, नेत्र पीड़ा तथा मस्तिष्क की पीड़ा दूर करता है।

यकृत एवं प्लीहा वृद्धि

अजवायन के साथ भृंगराज का सेवन करने से जुकाम, खांसी तथा प्लीहा एवं यकृत वृद्धि आदि रोग दूर हो जाते हैं।

कान का दर्द

भृंगराज का दो बूंद रस कान में डालने से कान का दर्द शांत होता है।

उदर कृमि

भृंगराज को एरंड के तेल के साथ सेवन करने से उदर में स्थित सारे कृमि नष्ट होकर गुदामार्ग से बाहर निकल जाते हैं।

सफेद बाल

भृंगराज का तेल बालों में लगाने, रस का सेवन करने एवं भृंगराजासव का प्रयोग करने से सफेद बाल काले, घने और मजबूत हो जाते हैं।

हरड़

हरड़ को आयुर्वेद में औषधि के रूप में सर्वाधिक मान दिया गया है। इसके वृक्ष भारत के प्रायः सभी प्रदेशों में पाए जाते हैं, किन्तु उत्तर भारत में यह अधिक उत्पन्न होता है। इसकी आयु अधिक नहीं होती। यह कुछ ही वर्षों में सूखकर गिर जाता है। इसकी छाल कृष्णाभ भूरे रंग की

होती है। पत्ते चार-आठ इंच लंबे, कुछ अंडाकार, नोकदार, सफेदी से युक्त तथा चमकदार होते हैं। ये छूने पर खुरदरे प्रतीत होते हैं। इसके फल कुछ लंबाईयुक्त गोलाकार होते हैं। जब ये सूखकर सिकुड़ जाते हैं, तब पंचकोणीय अथवा पंच रेखाओं से युक्त होते हैं। इसके जो फल कच्ची अवस्था में गिरकर सूख जाते हैं,

वह छोटी हरड़ हो जाती है। लेकिन जो फल पूर्ण परिपक्व होने तक वृक्ष पर रहता है, वह बड़ी हरड़ कहलाता है।

हरड़ उष्ण वीर्य, मेधाजनक और पाक में स्वादिष्ट होता है। यह नेत्रों के लिए हितकर एवं आयुवर्धक है। हरड़ दमा, खांसी, उदर रोग, कृमि रोग, विषम ज्वर एवं स्वरभंग को दूर करती है। चबाकर खाई गई हरड़ अग्निदीपक, पीसकर खाई जाने वाली हरड़ दस्तावर, उबालकर खाई जाने वाली हरड़ दस्तरोधक एवं भूनकर सेवन की गई हरड़ त्रिदोष नाशक होती है।

भोजन के साथ खाई गई हरड़ बुद्धि और बल बढ़ाती है, इंद्रियों को प्रसन्न करती है तथा वात-कफ को नष्ट करती है। भोजन के अंत में खाई गई हरड़ मिथ्या अन्नपात से होने वाले वात, पित्त एवं कफ के समस्त विकारों को नष्ट करती है। हरड़ का सेवन सेंधा नमक के साथ करने से कफ को, शक्कर के साथ पित्त को, घी के साथ वात विकार को और गुड़ के साथ सेवन करने से विभिन्न रोगों को दूर करती है। हरड़ वर्षा ऋतु में नमक से, शरद् ऋतु में शक्कर से, हेमंत ऋतु में सोंठ से, शिशिर ऋतु में पीपल के साथ, बसंत ऋतु में शहद के साथ तथा ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ सेवन करने से रसायन होती है।

कब्ज

हरड़ के पन्द्रह ग्राम चूर्ण को ढाई सौ ग्राम जल में मिलाकर मंदी आंच पर पकाएं। चौथाई जल शेष रह जाने पर उसे छानकर, उसमें एक ग्राम सोंठ और दो ग्राम सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें। इससे शौच साफ होकर कब्ज दूर हो जाता है। छोटी हरड़ का तीन ग्राम बारीक चूर्ण गरम पानी के साथ रात को सोते समय लेने से सुबह शौच साफ होकर कब्ज नष्ट हो जाता है।

पेचिश और मरोड़

हरड़ पांच ग्राम, सोंठ एक ग्राम तथा घी और शक्कर तीन-तीन ग्राम—इन सबको मिलाकर सेवन करने से आंतों में उग्रता का शमन होकर पेचिश और मरोड़ की शिकायत दूर हो जाती है।

बवासीर

छोटी हरड़ को एरंड के तेल में भूनकर चूर्ण बना लें। चार ग्राम चूर्ण रात को दूध के साथ कुछ दिनों तक लेने से बवासीर दूर हो जाती है।

वायु विकार

एरंड के तेल में भुनी हुई हरड़ को सेंधा नमक के साथ कुछ दिनों तक खाने से आंतें मजबूत बनती हैं, पेट साफ होता है तथा वायु विकार दूर होता है।

रक्तपित्त

हरड़ के चूर्ण में पीपल का दूध और शहद मिलाकर चाटें। ऊपर से अड़ूसे के पत्तों का काढ़ा पिएं। रक्तपित्त में लाभ होगा।

खांसी और दमा

भुनी हरड़ के चूर्ण में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सेवन करने से खांसी और दमा रोग में काफी लाभ होता है।

चुन्ने कीड़े

हरड़ और रसौत को पानी में घिसकर उसमें देशी घी मिलाकर बच्चों के गुदाद्वार पर लगाने से चुन्ने कीड़े मरकर बाहर निकल जाते हैं।

त्रिफला

हरड़, बहेड़ा और आंवला—इन तीनों का समभाग मिश्रण 'त्रिफला' कहलाता है। त्रिफला चूर्ण से भी अनेक रोग नष्ट हो जाते हैं।

आंख में दर्द

त्रिफला चूर्ण को संध्या के समय पानी में भिगो दें। प्रात:काल उसे छानकर उससे नेत्रों को धोएं। कुछ ही दिनों में नेत्र पीड़ा आदि नेत्र रोग दूर हो जाएंगे।

कफ विकार और खांसी

त्रिफला चूर्ण के उपरोक्त जल में प्रात:काल नमक मिला-छानकर पीने से कफ विकार और खांसी का शमन होता है।

फोड़े-फुंसियां

त्रिफला के जल द्वारा विषैले फोड़े और घावों को धोने से वे अच्छी तरह साफ होकर जल्दी ठीक होने लगते हैं।

अन्य रोग

त्रिफला चूर्ण कफ, पित्त, प्रमेह तथा कुष्ठ रोग नष्ट करता है। यह दस्तावर, नेत्रों के लिए हितकारी, अग्नि को प्रदीप्त करने वाला, कब्ज और वायु विकार दूर करने वाला, रुचि जगाने वाला तथा विषम ज्वर को नष्ट करने वाला होता है।

केवांच

केवांच लता जाति की वनस्पति है। इसे कौंच भी कहते हैं। वर्ष के अंत में उत्पन्न होने वाली केवांच सूक्ष्म रोमों से युक्त होती है। इसके पत्ते सेम के पत्तों के समान होते हैं। केवांच के पुष्प नीलाभ रक्त वर्ण या श्वेत वर्ण के गुच्छों में होते हैं। इसकी फली दो-तीन इंच लंबी और आधा इंच चौड़ी होती है, जिसके अग्रभाग

एक-दूसरे के विपरीत दिशा में मुड़े होते हैं। केवांच की प्रत्येक फली में पांच-छह काले और चमकीले बीज होते हैं। ये बीज वायु विकार, कफ और पित्त को नष्ट करने वाले, वाजीकरण, बलदायक तथा विषैले फोड़ों को दूर करने वाले होते हैं। केवांच के पत्ते कामोद्दीपक, पौष्टिक, कृमि नाशक तथा रक्त-शोधक होते हैं।

उदर कृमि

केवांच के पत्ते को काली मिर्च के साथ पीस-छानकर बच्चों को पिलाने से उदर के कृमि नष्ट हो जाते हैं।

धातु दुर्बलता

केवांच के बीजों का चूर्ण और तालमखाने का चूर्ण—दोनों में मिश्री मिलाकर सेवन करने से धातु दुर्बलता दूर होती है।

शीघ्रपतन

केवांच की जड़ को मुख में रखकर चूसने से शीघ्रपतन नहीं होता।

ज्वर

तीव्र ज्वर में केवांच की जड़ का चूर्ण शहद या गरम पानी के साथ लेने से दाह शांत होती है एवं ज्वर में कमी आ जाती है।

वात विकार

केवांच की जड़ का स्वरस या क्वाथ स्नायु दौर्बल्य, अंगघात तथा अर्दित आदि वात विकारों में काफी लाभदायक है।

पौरुष वृद्धि

केवांच के बीजों का चूर्ण और गोखरू का चूर्ण—दोनों का समान भाग लेकर खांड़ में मिलाकर दूध के साथ लेने से पौरुष शक्ति की वृद्धि होती है।

अनंतमूल

अनंतमूल दो प्रकार का होता है—काला और सफेद। यह एक प्रकार की बहु वर्षजीवी लता है। इसकी जड़ें घनी और रसपूर्ण होती हैं। इसमें शाखाएं अधिक नहीं होतीं। अनंतमूल की लकड़ी नरम होती है। अनंतमूल के फूल बड़े और छत्र के आकार के होते हैं। इसके पुष्पकोष बाहर से रोएंदार होते हैं। इसके बीज पीलापन लिए हुए हरे रंग के होते हैं। अनंतमूल के पत्ते अनार के पत्तों के समान होते हैं। यह अति शीतल, मधुर, भारी, कड़वा और सुगंधित होता है। अनंतमूल रक्त विकार

नाशक है। यह प्रदर रोग, बवासीर, मूत्रावरोध, नेत्र रोग, कफ, अतिसार, प्यास, दाह, रक्तपित्त तथा वात विकारों को नष्ट करता है।

नेत्रों का फूला

अनंतमूल के पत्तों को जलाकर उसकी राख बना लें। फिर उसे शहद में मिलाकर नेत्रों में लगाएं। नेत्रों का फूला दूर हो जाएगा।

बवासीर

अनंतमूल का जरा-सा चूर्ण दूधेली के पत्तों के रस में मिलाकर देने से खूनी बवासीर नष्ट होती है।

मूत्रावरोध

अनंतमूल को पीसकर गाय के दूध के साथ फांकने से पथरी के कारण होने वाला मूत्रावरोध दूर होता है और रोगी को मूत्र उतरने लगता है।

अशोक

अशोक एक सुंदर, सुखद और छायाप्रद वृक्ष है। इसकी साधारण डालियों में पांच-छह जोड़े पत्ते होते हैं। ये पत्ते प्राय: अट्ठारह बीस इंच लंबे और तीन इंच चौड़े होते हैं। अशोक रसायन और उत्तेजक है। यह मधुर, अति शीतल, हड्डी को जोड़ने वाला, प्रिय, सुगंधित, कसैला, गरम व कड़वा होता है। अशोक देह की कांति बढ़ाने वाला, मलावरोधक तथा पित्त, दाह, श्रम, गुल्म, विष, बवासीर, व्रण, प्यास, कब्ज, सूजन, अपच और रक्त विकार दूर करने वाला है। इसका क्वाथ गर्भाशय के रोगों को हरने वाला होता है। यह विशेषकर मासिकधर्म के विकार तथा श्वेत एवं रक्त प्रदर नष्ट करता है।

उदर कृमि

अशोक के पत्तों को पानी के साथ पीस-छानकर रात को पीने से उदर के समस्त कृमि मरकर गुदाद्वार से बाहर निकल जाते हैं।

अफरा

अशोक पुष्प का दो-दो ग्राम चूर्ण गरम जल के साथ सेवन करने से अफरा और वायुगोला में काफी लाभ होता है। यह शरीर की सूजन भी दूर करता है।

प्रदर रोग

पांच तोले अशोक की छाल को एक पाव जल में रात को भिगो दें। सुबह इसे मंद अग्नि पर पकाकर काढ़ा बना लें। फिर रोगी स्त्री को शुद्ध आंवलासार गंधक का चूर्ण खिलाकर उपरोक्त काढ़ा छानकर पिलाने से श्वेत प्रदर में लाभ होता है। अशोक की छाल और चंदन को समान मात्रा में लेकर सिल पर बारीक पीस लें। फिर तीन तोला चूर्ण में चावल का धोवन पांच तोला, पिसी मिश्री एक तोला और शहद एक तोला मिलाएं। यह एक खुराक हुई। दिन में ऐसी तीन खुराक का सेवन करने से रक्त प्रदर चार दिनों में बिल्कुल ठीक हो जाता है।

इन्द्रजौ

इन्द्रजौ को इन्द्रजव या कुटज बीज भी कहते हैं। वस्तुत: कुड़ा वृक्ष के बीज ही इन्द्रजौ कहलाते हैं। यह वृक्ष बंगाल, बिहार तथा उत्तर प्रदेश में पैदा होता है। यह त्रिदोष नाशक, ग्राही, चरपरा, शीतल एवं ज्वर, अतिसार, बवासीर, वमन, विसर्प और कुष्ठादि को दूर करने वाला तथा वात, कफ व शूल को हरने वाला है।

ज्वरातिसार

इन्द्रजौ तथा कुड़ा वृक्ष की छाल के चूर्ण में पिसी मिश्री मिलाकर खाने से ज्वरातिसार दूर होता है। रोगानुसार खुराक की मात्रा का निर्णय करना चाहिए।

मरोड़

इन्द्रजौ के बीजों को थोड़ा-सा गरम करके गरम पानी में भिगो दें। फिर उस पानी को निथारकर पीने से पेट की मरोड़ दूर होती है।

अन्य रोग

इन्द्रजौ के बीज तथा छाल विषम ज्वर का शमन करते हैं और बेचैनी, मिचली, कंपवायु एवं सिर दर्द की उत्पत्ति भी नहीं होने देते। यह ज्वर, संग्रहणी, रक्तातिसार, कृमि, रक्तपित्त और दमा रोग में हितकारी है। हैजे की उल्टी में इसके बीज लाभप्रद हैं। कुड़ा के पत्तों को चबाने से दांतों का दर्द दूर होता है।

इन्द्रायण

इन्द्रायण दो प्रकार की होती है—छोटी और बड़ी। छोटी इन्द्रायण लता जाति की वनौषधि है। यह वृक्षों के सहारे फैलती है। इसके पत्ते साधारण तथा एक-एक करके दूर तक फैले रहते हैं। इन पत्तों में रोम नहीं होते, लेकिन डंठलों में रोम होते हैं। बड़ी इन्द्रायण की लताएं दीर्घ होती हैं। इसके पत्तों पर सफेद धारी होती है। इसकी बनावट तरबूज की लता के समान होती है।

इन्द्रायण का फल गोल और लंबा—दोनों तरह का होता है। इसके लिए ऊसर तथा बालू युक्त भूमि अथवा नदी के किनारे की भूमि अच्छी मानी जाती है। दोनों प्रकार की इन्द्रायण कड़वी, पाक में चरपरी, दस्तावर एवं हल्की होती है। यह पीलिया, पित्त, कफ, प्लीहा, उदर रोग, खांसी, दमा एवं कोढ़, गुल्म, व्रण, प्रमेह, मूढ़गर्भ, कंठमाला और विष का शमन करने वाली है।

वात विकार

इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण बनाकर रख लें। इसके सेवन से वात विकार तथा यकृत एवं प्लीहा की वृद्धि दूर होती है।

फोड़े-फुंसियां

इन्द्रायण के फल अथवा जड़ को कुचले के साथ पीसकर लेप करने से कच्चा फोड़ा पककर फूट जाता है, जिससे पीड़ा दूर होती है।

अन्य रोग

इन्द्रायण का प्रयोग कम मात्रा में करने से शूल, सायटिका, गर्भाशय के रोग तथा वायुगोला का दर्द दूर होता है। इन्द्रायण का तेल बहरेपन को नष्ट करता है।

कचनार

कचनार का वृक्ष पुष्प-भेद से तीन प्रकार का होता है—श्वेत, ताम्र और पीत। कचनार के पत्तों के अग्रभाग गंभीर रूप से चिरे हुए होते हैं, मानो दो पत्र मिला दिए गए हों। इसका पुष्प पांच दलों वाला होता है। कचनार शीतल, ग्राही तथा कसैला होता है। यह मलेरिया, गलक्षत, कफ, पित्त, उदर कृमि, कुष्ठ, कंठमाला और व्रण आदि रोगों को नष्ट करता है।

गलक्षत

कचनार के फूल तथा बबूल की छाल—दोनों का काढ़ा बनाकर कुल्ले करने से लार का अधिक गिरना तथा गलक्षत दूर होता है।

मलेरिया

कचनार के पत्तों का काढ़ा बनाकर पीने से मलेरिया ज्वर के कारण होने वाले सिर दर्द में काफी लाभ होता है।

मुंह के छाले

कचनार के वृक्ष की छाल और अनार के फूल—दोनों का समभाग काढ़ा बनाकर कुल्ले करने से मुंह के छाले शीघ्र दूर होते हैं।

अन्य रोग

कचनार की कलियों का काढ़ा खांसी, खूनी बवासीर, पेशाब में रक्त आना तथा अत्यधिक मासिकधर्म में काफी लाभ पहुंचाता है। कचनार पेचिश और विष का भी शमन करता है। इसकी छाल का सेवन कंठमाला रोग में उपयोगी है। इससे आंव, रक्तातिसार, कृमि, फोड़ा, बवासीर तथा दांतों का दर्द दूर होता है।

पाटला

पाटला के दो भेद होते हैं—श्वेत और कृष्ण। यह कसैला, कड़वा तथा त्रिदोष नाशक होता है। पाटला अरुचि, दमा, शोथ, वमन, हिचकी एवं प्यास आदि को नष्ट करता है। इसका फल कफ एवं कंठ के लिए हितकारी है। यह पित्त और अतिसार को दूर करता है। पाटला अर्थात् पाढल के वृक्ष बहुत ऊंचे होते हैं।

हिचकी

पाटला के पुष्प का चूर्ण बनाकर शहद के साथ सेवन करने से भयंकर रूप से आने वाली हिचकियां भी थम जाती हैं।

अन्य रोग

पाटला संग्रहणी, ज्वर, खांसी और शोथ आदि रोगों में भी दिया जाता है।

पित्तपापड़ा

पित्तपापड़ा के पौधे गेहूं के खेतों में फैले रहते हैं। इसके दो भेद हैं—लाल पुष्प वाला और नीले पुष्प वाला। इसके पत्ते बहुत छोटे-छोटे होते हैं। लाल पुष्पों वाला पित्तपापड़ा श्रेष्ठ माना जाता है। यह ग्राही, शीतल, वातकारक एवं हल्का होता है। यह पित्त, रक्त विकार, श्रम, प्यास, कफ, ज्वर एवं दाहनाशक है।

पित्त ज्वर

पित्तपापड़ा, रक्त चंदन, खस तथा नागरमोथा—इन सबका चूर्ण बनाकर मिश्री की चाशनी के साथ सेवन करने से पित्त ज्वर एवं पिपासा शांत होती है।

अन्य रोग

पित्तपापड़ा से कफ विकार, वात विकार एवं रक्त विकार भी दूर होता है।

पद्‌माख

पद्‌माख के वृक्ष बहुत बड़े होते हैं तथा पर्वतीय भूमि में अधिक उत्पन्न होते हैं। इसके पत्ते चौड़े तथा रोएंदार होते हैं। यह कसैला, कड़वा, शीतल, वातकारक,

रुचिवर्धक और हल्का होता है। पद्माख गर्भ की रक्षा करने वाला, दाह, कुष्ठ, कफ, रक्तपित्त, वमन, तृषा और व्रण के लिए हितकारी है।

गर्भस्राव

जिन स्त्रियों को गर्भस्राव की आशंका हो, उन्हें पद्माख के काष्ठ को जल में घिसकर सेवन करना चाहिए। इससे गर्भस्राव नहीं होता और वह स्थिर रहता है।

पृश्निपर्णी

पृश्निपर्णी के पौधे ढाई फुट ऊंचे होते हैं। इसके पत्ते गोल, छोटे, वर्ण में हरे और पक जाने पर श्वेत रंग के हो जाते हैं। पृश्निपर्णी गरम, मधुर, बलदायक, स्तंभक एवं रसायन है। यह वीर्यवर्धक, त्रिदोष नाशक तथा दस्तावर होती है। यह ज्वर, दाह, दमा, रक्तातिसार, वमन तथा तृषा नाशक है।

पथरी

पृश्निपर्णी, सरिवन, बड़ी कटेरी, छोटी कटेरी तथा गोखरू—इन पांचों को मिला-पीसकर सेवन करने से पथरी रोग नष्ट हो जाता है।

अन्य रोग

पृश्निपर्णी विषम ज्वर, जुकाम, खांसी, कफ एवं शारीरिक दुर्बलता को दूर करती है। यह सर्पदंश के निवारणार्थ भी प्रयुक्त की जाती है।

पाषाणभेद

पाषाणभेद क्षुप जाति की वनस्पति है। पहाड़ी प्रांतों की पथरीली चट्टानों पर पैदा होने से ही इसे पाषाणभेद कहते हैं। इसके पत्ते मोटे, हरे वर्ण के तथा कटे हुए किनारे अनीदार होते हैं। इसके दो भेद हैं—एक, छोटा और दूसरा, बड़ा। दोनों के आकार-प्रकार समान, किन्तु ऊंचाई में कुछ अंतर होता है। औषधि में इसके मूल का उपयोग होता है। इसे मुख्य रूप से मूत्रकृच्छ्र, मूत्राघात, पथरी, वस्ति रोग, आमातिसार, खांसी तथा फुफ्फुस विकारों में प्रयुक्त किया जाता है।

पेट दर्द

पेट दर्द होने पर पाषाणभेद के दो-तीन पत्ते पीसकर नमक अथवा गरम जल के साथ सेवन करने से काफी लाभ होता है। बच्चों को पेट दर्द होने पर पाषाणभेद के पत्तों के रस में शक्कर मिलाकर पिलाने से लाभ होता है। यदि बड़ों को पिलाना हो, तो उपरोक्त रस में सोंठ का चूर्ण भी मिला दें। शीघ्र लाभ होगा।

मंदाग्नि

पाषाणभेद की जड़, छाल एवं तना का सेवन औषधि के रूप में करने से मंदाग्नि दूर होकर भूख बढ़ जाती है।

पथरी

पित्ताशय में पथरी होने पर शिलाजीत और मिश्री मिले हुए दूध के साथ पाषाणभेद का सेवन करने से लाभ होता है।

अन्य रोग

यदि शरीर के किसी भी भाग में चोट या जख्म हो अथवा रक्त बह रहा हो, तो उस पर पाषाणभेद के पत्तों का रस लगाने से काफी लाभ होता है। नित्य इसके रस की पट्टी बांधने से घाव एवं चोट आदि जल्दी ठीक हो जाती है। इस रस में मिश्री मिलाकर पिलाने से भी रक्तस्राव में लाभ होता है। चोट आदि में सूजन (शोथ) होने पर इसके पत्ते को गरम करके बांधना बहुत लाभदायक है।

पीपल

पीपल के वृक्ष को बड़ा पवित्र माना जाता है। हिंदू स्त्रियां इसकी पूजा करती हैं। यह वृक्ष पचास-सात फुट ऊंचा और बहुत फैला हुआ होता है। वट वृक्ष की भांति इसकी छाया भी घनी और शीतल होती है। इसके पत्ते गोलाकार, किन्तु इसके आगे का भाग नोकदार लंबा होता है। पीपल अग्निदीपक, वीर्यवर्धक, पाक में मधुर, रसायन, वात-कफ का नाशक, हल्का तथा रेचक होता है। यह दमा, खांसी ज्वर, कोढ़, प्रमेह, बवासीर, प्लीहा, दर्द तथा आमवात को नष्ट करता हैं।

दुग्ध की कमी

पाषाणभेद और पीपल की छाल को मिला-पीसकर स्त्री के स्तनों पर लेप करने से दुग्ध की कमी दूर होकर दूध की मात्रा बढ़ जाती है।

खांसी और दमा

आठ पहर तक घोटा हुआ पीपल की छाल का चूर्ण शहद के साथ सेवन करने से खांसी, दमा और ज्वर आदि में लाभ होता है।

अपस्मार

पीपल के पत्तों को नीम के रस में उबालक' नम्य लेने से अपस्मार (मिरगी) रोग कुछ ही दिनों में दूर हो जाता है।

पौरुष वृद्धि

पीपल का फल, जड़, त्वक् एवं कोंपल को दूध में पकाकर शहद और शर्करा मिलाकर सेवन करने से पौरुष शक्ति की वृद्धि होती है।

उपदंश

पीपल की चार-पांच कोंपलों को एक पाव दूध में पकाकर रोगी को सेवन कराने से उपदंश रोग में लाभ होता है।

फोड़े-फुंसियां

फोड़े को धोने के लिए तथा वस्ति, डूश एवं गंडूष आदि कर्म के लिए पीपल की छाल के काढ़े का प्रयोग करना बहुत लाभप्रद सिद्ध होता है।

बकायन

बकायन के वृक्ष नीम के वृक्ष के समान ग्रामों में पाए जाते हैं। इसके पत्ते नीम के पत्तों की तरह होते हैं। बकायन के फल गोल-गोल और झुमकेदार होते हैं। यह शीतल, रूखा, कड़वा, ग्राही और कसैला होता है। बकायन कफ, पित्त, वमन, कोढ़, रक्त विकार, प्रमेह, दमा, बवासीर तथा चूहे का विष दूर करने वाला है।

मस्तक की खुजली

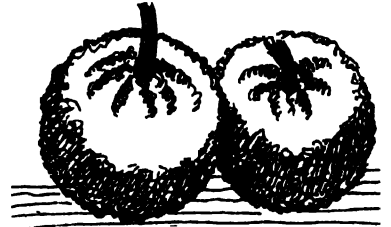
बकायन के फूलों का लेप करने से मस्तक की खुजली शांत होती है।

सिर दर्द

यदि वातजन्य सिर दर्द हो, तो बकायन के पत्तों और पुष्पों को पीसकर उसका गरम लेप रोगी के मस्तक पर करें। काफी लाभ होगा।

विशेष—बकायन का किसी भी रूप में अधिक मात्रा में उपयोग करने से जड़ता, आंखों में अंधेरा छा जाना, संज्ञाहीन होना एवं गले में घड़घड़ाहट आदि लक्षण पैदा होते हैं। इसलिए इसे औषधि की मात्रा में ही प्रयोग करना चाहिए।

बहेड़ा

बहेड़ा के वृक्ष बड़े-बड़े होते हैं। इसके वृक्ष पर्वतों तथा ऊंची भूमि में पाए जाते हैं। बहेड़ा पाक में मधुर, कसैला, कफ-पित्तनाशक, शीतल, दस्तावर तथा कृमियों का नाशक है। बहेड़ा के वृक्ष की छाया स्वास्थ्यप्रद होती है। इसकी मींगी कसैली, मदकारक और प्यास, वमन एवं वायुनाशक होती है। यह बालों के लिए अति हितकर है। बहेड़ा स्वरभेद तथा खांसी में भी लाभप्रद है। इससे गले की सूजन तथा कृमि रोग समाप्त होता है।

गले की सूजन

बहेड़ा, अनार की छाल, यवक्षार तथा पीपल—इन सबको समान मात्रा में

कूट, पीस और छानकर गुड़ के साथ मिलाकर चने के बराबर गोलियां बना लें। इन गोलियों को चूसने से गले एवं कंठ की सूजन दूर होती है।

कफ विकार

पिसे हुए सेंधा नमक के साथ बहेड़े का एक माशा चूर्ण सेवन करने से कफ विकार एवं स्वरभेद में लाभ होता है।

गलक्षत

गलक्षत के रोगी को बहेड़ा घी में भूनकर धीरे धीरे चूसना चाहिए।

ब्राह्मी

ब्राह्मी आर्द्र तथा जल के निकटवर्ती भूमि में बहुलता से उत्पन्न होती है। यह शीत ऋतु में स्वयं उत्पन्न होकर वर्षा ऋतु में नष्ट हो जाती है। बसंत तथा ग्रीष्म ऋतु में इस पर फल-फूल लगते हैं। इसका क्षुप भूलुंठित होता है।

मूत्राघात

यदि मूत्राघात वाले रोगी को कब्ज हो, तो ब्राह्मी का मेवन लाभप्रद होता है।

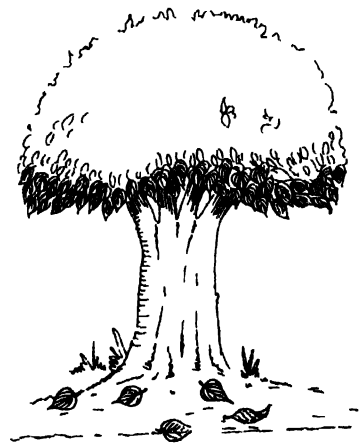
जुकाम

जुकाम होने पर ब्राह्मी की जड़ का नस्य लेने से काफी लाभ होता है।

कफ विकार

बालकों के कफ रोग में ब्राह्मी का उष्ण लेप छाती पर करने से लाभ होता है।

बड़

बड़ को वट, बरगद अथवा वटगाच भी कहते हैं। इसका पेड़ हिंदू संस्कृति में पीपल के वृक्ष की भांति पूजनीय है। कुछ ग्रहों की शांति के लिए बड़ का पूजन लाभकारी सिद्ध होता है। यह स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। बड़ का वृक्ष विशालकाय तथा छाया घनी होती है। इसका तना बहुत मोटा होता है। यदि इसके तनों से लटके अंकुरों को भूमि में गाड़ दिया जाए, तो वे विशालकाय वृक्ष के रूप में बढ़ते चले जाते हैं। इसके शुंग बड़े और नोकदार होते हैं, जिन्हें तोड़ने से दूध निकलता है। यह दूध अत्यंत बलकारक होता है।

शारीरिक दुर्बलता

प्रतिदिन बड़ का दूध एक-तीन तोले की मात्रा में सेवन करने से शारीरिक दुर्बलता दूर होकर शरीर दृढ़, शक्तिशाली और सुडौल बन जाता है।

कमर दर्द

बड़ का दूध दांत दर्द, कमर दर्द, संधि-वेदना तथा वर्षा के पानी के कारण उत्पन्न हाथ-पैर की उंगलियों के व्रणों में लगाने से लाभ होता है।

बहुमूत्र

बड़ की छाल का काढ़ा बनाकर सेवन करने से बहुमूत्र, अतिसार तथा प्रमेह रोग में काफी लाभ होता है।

मधुमेह

बड़ का फल खाने से मधुमेह रोग शीघ्र ही दूर हो जाता है।

उपदंश

बड़ की जटा का भस्म बनाकर शहद के साथ सेवन करने से उपदंश एवं मिचली में बहुत लाभ होता है।

अन्य रोग

नेत्र तथा कर्ण रोग में बड़ का दूध प्रयोग किया जाता है। स्त्रियों के स्तनों में शिथिलता होने पर बड़ की जटा को पीसकर लेप करने से उनमें कठोरता आ जाती है। स्त्रियों के प्रदर रोग में बड़ त्वक् के क्वाथ से योनि को धोने पर काफी लाभ होता है। इसके दूध की कुछ बूंदें बताशे में रखकर खाने से शीघ्रपतन दूर होता है। स्त्री को बड़ की कोमल कली खिलाने से गर्भ की स्थापना हो जाती है।

अश्वगंधा

अश्वगंधा का क्षुप तीन-चार फुट ऊंचा होता है। एक पौधा चार-पांच वर्ष तक जीवित रहता है। इसकी शाखाएं टेढ़ी-मेढ़ी तथा रोमयुक्त होती हैं। अश्वगंधा के पत्ते नीचे की ओर लटके हुए, दो-चार इंच लंबे, एक-दो इंच चौड़े तथा सूक्ष्म रोमों से युक्त होते हैं। इसके पुष्प छोटे, कुछ पीले और हरे से होते हैं। अश्वगंधा के फल पकने पर मटर के दाने के समान लाल रंग के हो जाते हैं। इसकी जड़ एक फुट लंबी, चेपदार, कड़वी

और मजबूत होती है। अश्वगंधा की जड़ को लोग असगंध भी कहते हैं। यह अवसादक, नशीली और मूत्रल होती है। अश्वगंधा यक्ष्मा, बुढ़ापे की दुर्बलता तथा संधिवात में काफी उपयोगी है। यह वीर्यवर्धक तथा स्नायु-दौर्बल्य नाशक है।

गले की सूजन

अश्वगंधा की जड़ को गोमूत्र में पीसकर हल्का गरम करके गले पर लेप करने से गले की सूजन में काफी लाभ होता है।

स्वप्नदोष

अश्वगंधा, विधारा, जायफल, छोटी इलायची, नागरमोथा, कौंच के बीज, गोखरू, शतावर, त्रिफला, लाजवंती, खस और बंसलोचन—इन सबको एक-एक तोला लेकर कपड़छन चूर्ण बना लें। इसके बाद चूर्ण के भार के बराबर पिसी मिश्री मिलाकर छह माशा प्रातःकाल और छह माशा सायंकाल दूध के साथ सेवन करने से स्वप्नदोष तथा शीघ्रपतन दूर हो जाता है।

धातु दुर्बलता

अश्वगंधा चूर्ण तीन माशा तथा खांड़ एक तोला—दोनों को मिलाकर सुबह शाम दूध के साथ सेवन करने से धातु दुर्बलता एवं प्रदर रोग में लाभ होता है।

सफेद मूसली

सफेद मूसली का क्षुप स्वावलंबी तथा कांटों से युक्त होता है। इसकी शाखाएं अवनत, आरोहणशील, धूसर वर्ण की, नालीदार एवं कोणयुक्त होती है। सफेद मूसली के कांटे मोटे और लंबे होते हैं। मूलस्तंभ से श्वेत कंद के समान लंबे-गोल मूलों का गुच्छा निकला रहता है। इसकी छाल निकालकर सुखाई जाती है। भारत के अनेक प्रदेशों में सफेद मूसली की उत्पत्ति होती है।

नपुंसकता

नपुंसकता तथा धातु दुर्बलता होने पर सफेद मूसली के एक तोला चूर्ण में एक तोला मिश्री मिलाकर दूध के साथ सेवन करने से काफी लाभ होता है।

अन्य रोग

सफेद मूसली का कंद शारीरिक दुर्बलता, नपुंसकता, शुक्रमेह, स्त्रियों के प्रदर रोग, अतिसार तथा प्रमेह रोग में लाभप्रद होता है।

कमीला

कमीला को कपीला तथा कंबिला भी कहते हैं। यह सदैव हरा-भरा रहने वाला बीस-पच्चीस फुट ऊंचा वृक्ष होता है। इसकी छाल मोटी, खाकी और भीतर से लाल दिखाई पड़ती है। कमीला के पत्ते गूलर के पत्तों के समान और फूल भूरापन लिए लाल रंग के होते हैं। फल तीन दलों का, बनबेर के समान तथा पकने पर लाल रंग के रज से आवृत्त रहता है। इस लाल रज को ही कमीला या कपीला कहते हैं। यह उदर कृमि का नाशक, विरेचक, त्वचा रोग शामक तथा व्रण रोपक है। इसे बहुत अल्प मात्रा में प्रयोग किया जाना चाहिए।

उदर कृमि

दो-आठ ग्राम कमीला का चूर्ण दूध, दही या शहद के साथ सेवन कराएं। इसके पश्चात् कोई भी विरेचक औषधि देने की आवश्यकता नहीं पड़ती। यदि चार घंटे बाद भी शौच न आए, तो रोगी को एक चम्मच एरंड का तेल देना चाहिए। इससे उदर कृमि मल के साथ बाहर निकल जाएंगे।

चकत्ते

दाद, खुजली, लाल चकत्ते, फोड़े, अग्निदग्ध व्रण तथा अन्य चर्म रोगों में कमीला को सरसों के तेल में मिलाकर एवं सिर के खालित्य रोग में शत्•धौत घृत के साथ मिलाकर लगाने से रोगी को काफी लाभ होता है।

शतावर

शतावर का क्षुप कांटेदार तथा लता के समान अनेक शाखाओं से युक्त होता है। इसके सफेद रंग के सुगंधित पुष्प गुच्छों में होते हैं। शतावर के फल छोटे मटर के दाने के समान गोल होते हैं, जो पकने पर लाल रंग के हो जाते हैं। इनके अंदर एक-दो बीज होते हैं। शतावर जंगल प्रदेश में अधिक मिलता है। इसके पत्ते छोटे-छोटे होते हैं। शतावर की जड़ पृथ्वी के अंदर अधिक दीर्घकाय होती है। यह भारी, शीतल, मधुर, रसायन और वीर्यवर्धक है। शतावर दुग्ध की वृद्धि करने वाला और गुल्म, अतिसार, वात, पित्त एवं रक्त विकार नाशक है।

नपुंसकता

शतावर को असगंध, कौंच तथा सफेद मूसली के साथ देने से नपुंसकता में बहुत लाभ होता है। यह पतले वीर्य को गाढ़ा बनाता है।

दुग्ध की कमी

प्रसूता स्त्री को शतावर का चूर्ण दूध के साथ सुबह-शाम देने से उसके स्तनों में दुग्ध की कमी दूर होकर दूध की वृद्धि हो जाती है।

अन्य रोग

शिरोरोग, चर्म रोग और वात व्याधि में शतावर से सिद्ध तेल की मालिश करने से लाभ होता है। शारीरिक दुर्बलता में शर्करा एवं दूध के साथ शतावर चूर्ण का सेवन करना लाभप्रद है। इसका प्रयोग शुक्रमेह, नेत्र रोग, अतिसार, संग्रहणी, मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त और अपस्मार में करने से लाभ होता है।

घोड़बच

बच या घोड़बच का पौधा तीन-चार फुट ऊंचा होता है। इसके लंबे और पतले पत्ते ईख की भांति होते हैं। बच की रोमयुक्त और सुगंधित मूल की शाखाएं चारों ओर फैली होती हैं। यह जलीय या दलदली भूमि में उत्पन्न होती है।

मूर्च्छा

बच की जड़ के बारीक चूर्ण को नाक में डालने से रोगी को छींकें आने लगती हैं और उसकी मूर्च्छा तत्काल दूर हो जाती है।

विषम एवं जीर्ण ज्वर

विषम तथा जीर्ण ज्वर में जहां कुनैन और सिनकोमा काम नहीं करते, वहां घोड़बच की जड़ के चूर्ण को पानी में घोलकर देने से लाभ होता है।

अन्य रोग

बच की जड़ का चूर्ण उन्माद, अपस्मार, अपतंत्रक, खांसी, दमा, कंठ रोग, अतिसार, संग्रहणी, अफरा, दर्द, कान का दर्द एवं सूजन आदि में लाभदायक है।

विदारीकंद

विदारीकंद दूर-दूर तक फैलने वाली लता है। इसके पत्ते पलाश-पत्र के समान होते हैं। पुष्प लंबी-लंबी मंजरियों में आते हैं, जो नीले या नीलाभ रक्त वर्ण के होते हैं। इसकी फलियां लंबी, चपटी, बीजों के बीच दबी हुई तथा खाकी रंग के रोमों से ढकी होती हैं। प्रत्येक फली में दो-छह बीज होते हैं। इसके छोटे-बड़े अनेक कंद भूमि के अंदर एक साथ होते हैं। इन्हें ही विदारीकंद कहते हैं।

शारीरिक दुर्बलता

गेहूं, यव और विदारीकंद एक-एक भाग तथा घृत तीन भाग—इन सबको अच्छी तरह भून लें। फिर उसमें दस-बारह भाग शहद मिलाकर साफ बर्तन में रख दें। इसे दो-तीन तोला खाकर ऊपर से मीठा-गरम दूध पिएं। इससे शारीरिक दुर्बलता दूर होकर रक्त की वृद्धि होती है और शरीर का भार बढ़ता है।

बल वृद्धि

विदारीकंद के चूर्ण को देशी घी में भूनकर उसमें किशमिश, बादाम, चिरौंजी, पिस्ता, लौंग, छोटी इलायची, जायफल, गोखरू, केवांच के बीज, सफेद मूसली एवं शतावर का चूर्ण मिलाकर, चीनी की चाशनी में डालकर दो-दो तोले के लड्डू बना लें। प्रतिदिन सुबह-शाम एक-एक लड्डू दूध के साथ सेवन करने से बल की अत्यधिक वृद्धि होती है तथा शरीर मजबूत हो जाता है।

दुग्ध की कमी

स्त्रियां अपने स्तनों में दुग्ध की कमी दूर करने के लिए विदारीकंद का चूर्ण दूध के साथ सुबह-शाम सेवन करें।

मासिकधर्म

मासिकधर्म में रक्त अधिक आने पर विदारीकंद का चूर्ण घृत एवं मिश्री के साथ सेवन करें। काफी लाभ होगा।

पित्त विकार

पित्त के कारण पेट में दर्द होने पर विदारीकंद का रस शहद में मिलाकर सेवन करने से काफी लाभ होता है।

बवासीर

खूनी बवासीर हो जाने पर विदारीकंद का चूर्ण तिल के चूर्ण, शहद तथा दूध के साथ सेवन करने से रोगी को शीघ्र लाभ होता है।

सालममिश्री

सालममिश्री का पौधा गुलाबीधारी से युक्त पीत या हरित वर्ण के पुष्पों वाला होता है। इसका कंद पंजे की तरह होता है। इसका पंजा कूट-पीसकर पानी में मिलाने से कुछ ही देर में पानी गोंद के समान हो जाता है। यह अत्यंत पौष्टिक होता है। इसे शक्कर के साथ सेवन करने से निर्बल भी बल प्राप्त कर लेते हैं।

संग्रहणी

संग्रहणी रोग में एक तोला सालममिश्री का चूर्ण मट्ठा या चावल के धोवन के साथ देने से काफी लाभ होता है।

अन्य रोग

सालममिश्री के एक चम्मच चूर्ण को एक कप दूध में पकाकर यक्ष्मा, प्रमेह, मधुमेह तथा अतिसार के रोगी को देने से लाभ होता है। यह अर्दित एवं सर्वांगघात में भी लाभदायक है। सालममिश्री वीर्य को पुष्ट भी करता है।

मौलश्री

मौलश्री के पुष्प सफेद रंग के, लगभग एक इंच लंबे, गोलाकार और सुगंधित होते हैं। सूखने पर भी इनमें सुगंध बनी रहती है। इसके वृक्ष ऊंचे, सघन तथा चिकने पत्तों से युक्त होते हैं। यह सदा हरा रहता है। इस पर लगने वाले फल गोल, आधा अंगुल लंबे और हरे होते हैं। ये पक जाने पर पीत वर्ण के हो जाते हैं।

सिर दर्द

मौलश्री के फूलों को बार-बार सूंघने से सिर दर्द और जुकाम दूर होता है।

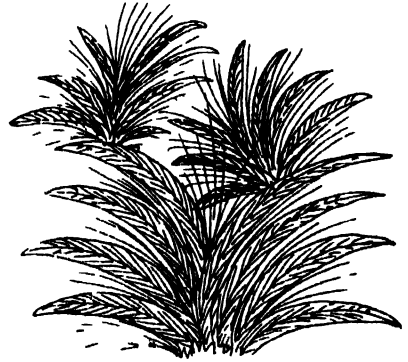
आंव

मौलश्री का पका फल खिलाने से आंव का नाश हो जाता है।

अन्य रोग

मौलश्री का प्रयोग मुख्यत: दंत रोगों में किया जाता है। मसूड़ों के ढीले पड़ जाने तथा दांतों के हिलने पर मौलश्री की छाल और फल को चबाने से काफी लाभ होता है। इससे मुख साफ और दुर्गंध रहित हो जाता है। मौलश्री की छाल के काढ़े से कुल्ला करने पर दांत मजबूत, साफ और चमकदार हो जाते हैं।

जटामांसी

जटामांसी को बालछड़ भी कहते हैं। इसका वृक्ष पर्वतीय स्थलों में ऊंचाइयों पर होता है। इसकी जड़ अनेक शाखाओं से युक्त होती है, सघन रोमों से आवृत्त रहती है और जटा का रूप धारण कर लेती है। जटामांसी का पत्ता छह- सात इंच लंबा तथा बीच से एक इंच मोटा होता है। इसकी शाखाओं पर गुलाबी रंग के छोटे-छोटे फूलों का गुच्छा लगता है। इसके फल छोटे, गोल, स[illegible] और हल्के रोएंदार होते हैं।

पेट दर्द

जटामांसी चार ग्राम, दालचीनी एक ग्राम, शीतल चीनी एक ग्राम, सौंफ और सोंठ एक-एक ग्राम तथा मिश्री आठ ग्राम—इन सबको पीस-छानकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण का सेवन पांच ग्राम की मात्रा में करने से पेट दर्द, अफरा, आमाशय का दर्द, सन्निपात एवं विषम ज्वर में काफी लाभ होता है।

मासिकधर्म

स्त्रियों के मासिकधर्म में पीड़ा होने पर उपरोक्त चूर्ण देने से रोग दूर होकर आर्त्तव स्राव ठीक हो जाता है।

अन्य रोग

पीड़ा एवं दाहयुक्त विस्फोट तथा व्रणों पर जटामांसी का लेप करने से लाभ होता है। यह लेप झाईं आदि त्वचा रोग में उबटन के रूप में प्रयोग करना भी लाभप्रद है। अधिक पसीना आने पर जटामांसी का चूर्ण पाउडर के समान लगाएं। मस्तिष्क तथा नाड़ी-तंतुओं के दोष, सिर दर्द, अपतंत्रक, मानसिक आघात, हृत्कंप, अपस्मार तथा किसी प्रकार का आक्षेप होने पर जटामांसी का फांट लाभदायक है।

पुनर्नवा

पुनर्नवा को विसखपरा तथा खापरा भी कहते हैं। यह परतदार तथा रेतीली भूमि में अधिक पैदा होता है। पुनर्नवा के कांड लंबे, पतले, गोल, गांठदार तथा रक्ताभ वर्ण से युक्त होते हैं। इसके पुष्प छोटे तथा गुलाबी अथवा श्वेत वर्ण के होते हैं। पुनर्नवा का फल चिपचिपा, धारियों से युक्त और एक बीज वाला होता है। इसका प्रयोग सूजन, उदर रोग, पीलिया, मूत्राल्पता, पांडु, हृदय रोग, दमा, उर:क्षत, सूजाक, विष विकार एवं नेत्र रोगों में किया जाता है।

शरीर में सूजन

पुनर्नवा, नीम के वृक्ष की छाल, परवल के हरे पत्ते, सोंठ, कुटकी, गिलोय, देवदारु और हरड़—प्रत्येक वस्तु तीन-तीन माशा लेकर सोलह तोला पानी में पकाएं। जब एक चौथाई पानी शेष रह जाए, तो छानकर उस काढ़े में छह माशा शहद डालकर सेवन करें। इस प्रयोग से सभी प्रकार के शारीरिक शोथों तथा ज्वरजन्य शोथ में बहुत लाभ होता है।

नासूर

पुनर्नवा की पुरानी जड़ पीसकर लगाने से नासूर और फोड़े में लाभ होता है।

नेत्रों का फूला

पुनर्नवा की जड़ का महीन चूर्ण घी में मिलाकर अंजन करने से नेत्रों का फूला नष्ट होता है तथा जल में मिलाकर लगाने से तिमिर रोग दूर होता है।

नेत्रों से पानी आना

नेत्रों से पानी आने पर पुनर्नवा की जड़ का चूर्ण शहद में मिलाकर लगाएं।

रतौंधी

नेत्रों में रतौंधी होने पर पुनर्नवा की जड़ एवं पीपल के पत्तों को गोबर के रस में उबालकर आंखों में बूंद-बूंद डालने से काफी लाभ होता है।

सरपुंखा

सरपुंखा का क्षुप दो-ढाई फुट ऊंचा, झाड़ीनुमा एवं अनेक शाखाओं से युक्त होता है। इसके पत्ते तोड़ने पर बाण के पंख के समान टूटते हैं। सरपुंखा के फल बीजयुक्त होते हैं। ये वर्षा ऋतु में अत्यधिक पैदा होते हैं। सरपुंखा की जड़ का प्रयोग अतिसार, अफरा, अजीर्ण, जीर्ण ज्वर, पेट दर्द, वायुगोला, यकृत एवं प्लीहा वृद्धि तथा रक्तस्राव में किया जाता है।

यकृत एवं प्लीहा वृद्धि

यकृत एवं प्लीहा वृद्धि होने पर हल्दी के चूर्ण में सरपुंखा की जड़ का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से काफी लाभ होता है।

खुजली

सरपुंखा फल के बीजों को महीन पीसकर तिल के तेल मे मिलाकर लेप करने से खुजली में काफी लाभ होता है।

पेट दर्द

सरपुंखा के ताजे मूल त्वक् को काली मिर्च के साथ पीसकर गोली बनाकर सेवन करने से पेट दर्द में लाभ होता है।

वायुगोला

सरपुंखा की जड़, टहनी, पत्ते, फल और बीज को हल्दी के साथ पीसकर चूर्ण बनाएं। फिर इसे मट्ठे के साथ सेवन करें। इससे वायुगोला में लाभ होता है।

तालीसपत्र

पहाड़ी प्रदेशों में तालीसपत्र का वृक्ष डेढ़ सौ फुट से भी अधिक ऊंचा होता है। इसकी शाखाएं और पत्ते अत्यधिक सघन होते हैं। इसके स्तंभ की गोलाई दस-बारह फुट होती है। छाल पतली, खाकी, किन्तु लाल-सी दिखती है। तालीसपत्र के पत्ते लंबे, पतले, चपटे, हरे और काले वर्ण के होते हैं। इस पर लगने वाले पुष्प छोटे एवं गोलाकार होते हैं। इसके फल कठोर तथा गूदेदार होते हैं।

खांसी और दमा

तालीसपत्र के वृक्ष के पत्तों का चूर्ण शहद और बांसा के स्वरस के साथ चटाने से दमा, खांसी और रक्तष्ठीवन में लाभ होता है।

अन्य रोग

उपरोक्त मिश्रण का उपयोग जीर्ण ज्वर, श्वास रोग, यक्ष्मा, मंदाग्नि एवं वस्ति विकार में भी किया जाता है। यह अत्यंत लाभकारी है।

गुग्गुल

गुग्गुल का वृक्ष सात-आठ फुट ऊंचा और झाड़ीदार होता है। प्रायः सर्दी के मौसम में इसमें चाकू या छुरी से गहरा घाव बना दिया जाता है, जिससे राल जैसा गोंद उसमें से निकलता है। सूख जाने पर यही गुग्गुल के नाम से मिलता है। ताजा और श्रेष्ठ गुग्गुल चिपचिपा तथा चमकीला होता है।

गर्भाशय की विकृति

गर्भाशय की विकृति तथा नवयुवतियों के अनार्त्तव में गुग्गुल, एलुआ एवं कसीस को पीसकर उसकी गोलियां बनाकर खिलाने से लाभ होता है।

प्रदर रोग

श्वेत प्रदर में रसौत के साथ गुग्गुल का उपयोग लाभकारी है।

कंठमाला

गुग्गुल को गरम जल के साथ पीसकर दिन में तीन बार मोटा-मोटा लेप करने से कंठमाला रोग में लाभ होता है।

बवासीर

गुग्गुल को जल के साथ पीसकर बवासीर के मस्सों पर लेप करने तथा गुग्गुल की धूनी देने से बहुत लाभ होता है।

दमा और पीलिया

गुग्गुल को दमा रोग में घी के साथ तथा पीलिया रोग में लौह भस्म के साथ सेवन कराने से काफी लाभ होता है।

यक्ष्मा

गुग्गुल को छोटी पीपल, अड़ूसा, शहद एवं घी के साथ देने से कफ आदि का शमन होता है तथा यक्ष्मा के जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

आमवात

आमवात रोग में गुग्गुल को शिलाजीत के साथ देने से लाभ होता है।

अन्य रोग

पक्षाघात, अर्दित, सायटिका, वातनाड़ी शूल, संधिवात एवं कमर दर्द आदि में गुग्गुल का बाहरी लेप तथा रास्ना आदि क्वाथ का सेवन लाभकारी है। गले के रोग, मुख के रोग एवं गलतुंडिका शोथ में इसके कुल्ले कराने से लाभ होता है।

द्रोणपुष्पी

द्रोणपुष्पी का क्षुप गुम्बद के आकार का दो-तीन फुट ऊंचा होता है। इसके दंड और शाखाएं रोमों से ढकी होती हैं। इसके पत्तों का ऊपरी भाग गहरा हरा और नीचे का भाग हल्का हरा होता है। शाखाओं पर श्वेत वर्ण के पुष्प आते हैं। यह वर्षा ऋतु में खिलती है और बसंत ऋतु में प्राय: सूख जाती है। इसका प्रयोग खांसी, जुकाम, चर्म रोग, मंदाग्नि एवं विषम ज्वर में किया जाता है।

विषम ज्वर

द्रोणपुष्पी के पत्तों के स्वरस में काली मिर्च का चूर्ण एवं गोदंती का भस्म मिलाकर देने से विषम ज्वर में लाभ होना है।

संधिवात

द्रोणपुष्पी का काढ़ा बनाकर पीपल एवं काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर सेवन कराने से संधिवात नष्ट होता है।

खांसी

द्रोणपुष्पी के पत्तों के स्वरस को बहेड़े के चूर्ण के साथ सेवन करने से खांसी कुछ ही दिनों में ठीक हो जाती है।

सर्पदंश

द्रोणपुष्पी का सत्व खिलाने और नस्य देने से सर्प विष नष्ट होता है।

दादमारी

वर्षा ऋतु में उत्पन्न होकर शीत ऋतु तक नष्ट होने वाला दादमारी गंदे स्थानों एवं सड़क आदि के किनारों अथवा कूड़े के ढेर पर उत्पन्न हो जाता है। इसके पत्ते लंबे, चिकने, चमकदार तथा दुर्गंधयुक्त होते हैं। पुष्प पीले होते हैं। इस पर लगने वाली फलियां स्वयं फट जाती हैं और उनमें स्थित बीज बाहर आ जाते हैं।

दाद

दादमारी की फलियों के बीज को करंज के बीज, मूली के हरे पत्ते तथा नीबू के रस के साथ पीसकर दाद आदि पर लेप करने से लाभ होता है।

सफेद दाग

दादमारी के पत्तों के काढ़े से स्नान करने तथा पत्तों का शाक खाने से सफेद दाग आदि त्वचा रोगों में बहुत लाभ होता है।

घाव

दादमारी के पत्तों को एरंड के तेल में भूनकर पुल्टिस के रूप में सड़े हुए घाव पर बांधने से घाव ठीक हो जाता है।

कुष्ठ रोग

यदि शरीर की त्वचा दाद अथवा कुष्ठादि रोगों के कारण मोटी हो जाए, तो दादमारी के बीजों को पीसकर लेप करने से त्वचा की कठोरता दूर होती है।

बंसलोचन

बंसलोचन मिश्री जैसा सफेद, पत्थर के समान कठोर और स्वाद में रुक्ष होता है। यह रक्तशोधक एवं वीर्यवर्धक है। बंसलोचन बांस में से निकाला जाता है। यह दमा, खांसी, ज्वर एवं दाह में उपयोगी है। यह शारीरिक दुर्बलता को दूर करता है तथा धातुओं को पौष्टिक तत्त्व प्रदान करता है। बंसलोचन ज्वर नाशक एवं उत्तेजक है। यह बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छुड़ा देता है।

रक्तपित्त

बंसलोचन को शहद और मिश्री के साथ चाटने से रक्तपित्त में लाभ होता है।

मुंह के छाले

बंसलोचन को शहद में मिलाकर लेप करने से मुंह के छाले दूर होते हैं।

मूत्र में जलन

गोखरू, बंसलोचन और मिश्री—इन तीनों का चूर्ण कच्चे दूध के साथ लेने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है।

खांसी और दमा

यदि छोटे बच्चों को खांसी और दमा की शिकायत हो, तो शहद के साथ बंसलोचन चटाने से काफी लाभ होता है।

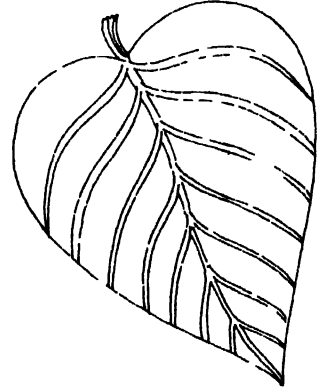
❑❑

8

विविध पदार्थों द्वारा रोगोपचार

इस अध्याय में हम विविध पदार्थों द्वारा रोगोपचार पर प्रकाश डाल रहे हैं। ये पदार्थ जहां प्रत्येक घरों में सुलभ होते हैं, वहीं रोग निवारण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे अधिकांश पदार्थों में पौष्टिक तत्त्व भी पाए जाते हैं, जो शरीर को निरोग एवं स्वस्थ बनाकर ओज, बल तथा चुस्ती-फुर्ती प्रदान करते हैं।

पान

पान लता जाति की वनौषधि है। इसकी लता बहुत सुंदर होती है। इसके पत्तों की आकृति पीपल के पत्तों के समान होती है। पान के श्वेत तथा श्याम— दो भेद माने गए हैं। नरहरि ने इसके सात भेद बताए हैं। गुहाना देश के पान का नाम गुहागेर है। शालिग्राम देशकाल के भेद से छह प्रकार के पान मानते हैं— बंगला, महोबा, महाराजपुर, विलोआ, कपूर और कुलबा। शास्त्रकारों ने देश भेद से यत्र तत्र मगहिया तथा छपरहि आदि कुछ पानों का वर्णन किया है।

पान में सड़न-रोधक विशेष शक्ति होती है। यह रुचिकारी, तीक्ष्ण, गरम, कसैला, दस्तावर, चरपरा, खारा, रक्तपित्त कारक, हल्का, बलदायक, कफ तथा मुख की दुर्गंध दूर करने वाला एवं मल, वायु और श्रमनाशक है। अधिकतर पान में चूना-कत्था लगाकर सुपारी आदि पदार्थों को डालकर सेवन किया जाता है। लेकिन औषधि के रूप में पान का रस निकालकर उपयोग होता है। वस्तुतः पान पौष्टिक, रक्त की वृद्धि करने वाला तथा कफ और वायु को नष्ट करने वाला है। यह शरीर में गरमी पैदा करके मन को प्रसन्न रखता है।

पान शरीर में स्फूर्ति उत्पन्न करके काम-वासना को बढ़ाने में सहायक है।

सर्दियों में कफ विकार, पेट दर्द, उदर कृमि, अरुचि, सिर दर्द, खांसी, दमा तथा जुकाम होने पर पान के पत्ते का रस निकालकर शहद और अदरक मिलाकर सेवन करना चाहिए। भोजनोपरांत पान का सेवन करने से पान का रस आहार रस के साथ मिल जाता है। इससे मुख का कफ एवं दूषित पदार्थ बाहर निकल जाता है। इस कारण पाचन क्रिया ठीक बनी रहती है और अग्नि प्रदीप्त होकर भूख अच्छी लगती है। विभिन्न प्रकार के पानों का संक्षिप्त उल्लेख इस प्रकार है—

नया पान—नया पान मीठा, कसैला, भारी, कफकारक और विशेषकर शाक के समान गुणकारी होता है।

बंगला पान—बंगला पान तीक्ष्ण रस वाला, शौच साफ लाने वाला, पाचक, पित्तकारक और कफ का नाश करने वाला होता है।

पका पान—पका पान हल्का, पतला, नरम और पीले रंग का होता है। इसमें तीक्ष्णता नहीं होती। यह पान बड़ा गुणकारी समझा जाता है।

मुरझाया पान—मुरझाए पान का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह गुणहीन और दोषयुक्त हो जाता है।

घाव

पान को पीसकर लेप करने से घाव भर जाते हैं। पान पर तेल लगाकर गरम करके बांधने से सूजन का दर्द दूर होता है।

पायरिया

यदि मसूड़ों से रक्त निकलता हो या दांत में दर्द हो, तो पान में जरा-सा कपूर डालकर दांतों से अच्छी तरह चबाएं। फिर लार को मुंह में चारों ओर घुमाते हुए थूक दें। पायरिया में काफी लाभ होगा।

घाव की शुद्धि

पान के पत्ते द्वारा घाव को ढका रखने से घाव की शुद्धि होती है।

कब्ज

बच्चों को कब्ज आदि उदर रोग होने पर पान के डंठल पर तेल लगाकर गुदा द्वार में प्रवेश कराएं। काफी लाभ होगा।

खांसी और दमा

यदि मौसम बदलने के कारण दमा हो, तो देशी पान में अजवायन डालकर सेवन करें। यदि केवल खांसी हो, तो पान में लौंग डालकर खाएं।

कत्था

कत्था को खैर के नाम से भी जाना जाता है। खैर के वृक्ष जंगल में होते हैं।

बिहार, नैनीताल एवं नेपाल की तराई में यह अधिक होते हैं। इसके पत्ते बबूल के पत्तों की भांति परस्पर सटे रहते हैं। इसकी शाखा कांटेदार होती है। इसमें से निकले दूध की खुश्क अवस्था को कत्था कहते हैं। कत्था को पान में चूने के साथ प्रयोग किया जाता है। यह शीतल, दांतों के लिए लाभप्रद, कड़वा, कसैला तथा खांसी, अरुचि, उदर कृमि, ज्वर, प्रमेह, फोड़े, सफेद दाग, शोथ, आमवात, पित्त विकार, पांडु रोग, कफ और रक्त विकार नाशक है।

अतिसार

एक-दो ग्राम कत्थे का चूर्ण खाने से अतिसार में बहुत लाभ होता है।

काक गिरना

काक गिर जाने पर थोड़ा सा कत्था मुंह में डालकर चूसना चाहिए।

आमातिसार

आमातिसार में चौथाई चम्मच कत्थे का चूर्ण सेवन करना चाहिए।

प्रदर रोग

प्रदर रोग में कत्थे के क्वाथ की पिचकारी योनि में लगाने से लाभ होता है।

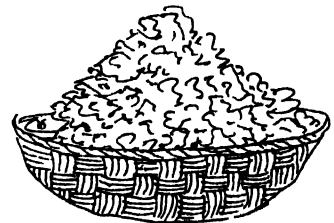
फोड़े-फुंसियां

पुराने फोड़ों में नाममात्र को चर्बी तथा शुद्ध तूतिया मिलाकर उपयोग करना बहुत लाभकारी होता है।

दाद और खुजली

सूखे कत्थे का चूर्ण नारियल के तेल या गुलाबजल में मिलाकर लगाने से दाद, खाज एवं खुजली आदि में रोगी को बहुत लाभ होता है।

चूना

मनुष्य की अस्थियों को सुदृढ़ बनाने में कैल्शियम अति महत्त्वपूर्ण है। यह चूने में सर्वाधिक मात्रा में पाया जाता है। आयुर्वेद में चूने को मनुष्य के लिए बहुत उपयोगी माना गया है। यह शरीर के अनेक रोगों का सरलतापूर्वक शमन कर देता है।

कान बहना

चूने के निथरे हुए पानी में दूध मिलाकर कान में पिचकारी देने से कान का बहना तत्काल रुक जाता है।

अम्लपित्त

चूने के निथरे हुए पानी को दो-दो चम्मच की मात्रा में पीने से अम्लपित्त रोग में काफी लाभ होता है।

प्रदर रोग

बीस ग्राम चूने के पानी में सौ ग्राम साफ पानी मिलाकर योनि को पिचकारी से धोने पर श्वेत प्रदर दूर हो जाता है।

यक्ष्मा

दूध में चूने का पानी मिलाकर पीने से यक्ष्मा रोग में लाभ होता है।

आग से जलना

अग्नि से जले हुए स्थान पर चूना और अलसी का तेल लगाना लाभप्रद है।

चेचक

रुई के फाहे को चूने के पानी में भिगोकर चेचक के व्रण पर रखने से चेचक के गहरे घाव नहीं होते।

कील-मुंहासे

चूने को शहद में मिलाकर कील-मुंहासे पर लगाने से वे दूर हो जाते हैं।

दूध

दूध के समान पौष्टिक और गुणकारी पदार्थ इस भूतल पर दूसरा नहीं है। जो मनुष्य बचपन से बुढ़ापे तक दूध का सेवन करते हैं, वे नि:संदेह शक्तिशाली, बलवान, वीर्यवान और दीर्घजीवी होते हैं। दूध जीर्ण ज्वर, मानसिक रोग, उन्माद, शोथ, मूर्च्छा, भ्रम, संग्रहणी, पीलिया, दाह, प्यास, हृदय रोग, दर्द, उदावर्त्त, वायुगोला, वस्ति रोग, बवासीर, रक्तपित्त, अतिसार, योनि रोग, परिश्रम, ग्लानि तथा गर्भस्त्राव आदि रोगों में सर्वदा हितकारी है। यह बालक, बूढ़े, कमजोर तथा भूख या अत्यधिक मैथुन से दुर्बल हुए मनुष्य के लिए लाभकारी है।

मीठा और चिकना दूध बादी, पित्तनाशक, दस्तावर, वीर्य को उत्पन्न तथा

उसकी वृद्धि करने वाला, सब प्राणियों के अनुकूल, जीव-रूप, पुष्टिकारक, बुद्धि को उत्तम करने वाला, आयुष्य संधानकारक, रसायन, वमन-विरेचक तथा वस्ति क्रिया के समान ओज बढ़ाने वाला है। वैद्यक शास्त्रों में गाय, भैंस, बकरी, भेड़, ऊंटनी, घोड़ी, स्त्री और हथिनी आदि के दूध के बारे में वर्णन किया गया है—

गाय का दूध—गाय का दूध बल की अत्यंत वृद्धि करने वाला और रसायन है। यह पवित्र, स्त्री के स्तनों में दूध की उत्पत्ति करने वाला, रस में मधुर तथा भ्रम, मद, दुर्बलता, दमा, खांसी, प्यास और भूख को शांत करता है।

काली गाय का दूध—काली गाय का दूध वातनाशक होता है। अन्य रंग की गायों की अपेक्षा काली गाय का दूध गुण में श्रेष्ठ होता है। वात विकार वालों को सदैव काली गाय का दूध पीना चाहिए।

सफेद गाय का दूध—सफेद गाय का दूध कफकारक और भारी होता है। यह देर से पचता है, किन्तु गुण में श्रेष्ठ होता है।

पीली गाय का दूध—पीली गाय का दूध अन्य वर्णों की गायों के समान होता है। अंतर यह है कि इसका दूध वात और पित्त को शांत करता है।

लाल गाय का दूध—लाल गाय का दूध काली गाय के समान वातनाशक होता है। चितकबरी गाय के दूध में भी लाल गाय के दूध के समान गुण होते हैं।

भैंस का दूध—भैंस का दूध गाय के दूध से अधिक मीठा, चिकना, वीर्यवर्धक, भारी, निद्रा लाने वाला, कफकारक, ठंडा और जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाला होता है। यह मन को प्रफुल्लित करता है।

बकरी का दूध—बकरी का दूध कसैला, मीठा, ठंडा, ग्राही और हल्का होता है। यह रक्तपित्त, अतिसार, यक्ष्मा, खांसी और ज्वर में लाभदायक है। इसके सेवन से शरीर के बहुत से रोगों का शमन सहज ही हो जाता है।

भेड़ का दूध—भेड़ का दूध खारा, स्वादिष्ट, चिकना, गरम, पथरी रोग को नष्ट करने वाला, हृदय को अप्रिय, तृप्तिकारक, वृष्य, कफ और पित्तकारक एवं बादी की खांसी तथा बादी से उत्पन्न रोगों में लाभकारी है।

ऊंटनी का दूध—ऊंटनी का दूध हल्का, मीठा, खारा, अग्निदीपक और दस्तावर होता है। यह उदर कृमि, कोढ़, कफ, अफरा, शरीर की सूजन और पेट के विभिन्न रोगों को नष्ट करता है।

घोड़ी का दूध—घोड़ी का दूध रूखा, गरम, बलदायक, शोष, वातनाशक, खट्टा, खारा, हल्का और स्वादिष्ट होता है।

हथिनी का दूध—हथिनी का दूध पुष्टिकारक, मीठा, कसैला, भारी, बल और वीर्य की वृद्धि करने वाला, शीतल, चिकना, अंगों को सुदृढ़ता प्रदान करने वाला तथा नेत्रों के लिए अत्यंत लाभकारी होता है।

स्त्री का दूध—स्त्री का दूध हल्का, शीतल, अग्निदीपक, वात-पित्तनाशक, नेत्र पीड़ा में लाभप्रद, पौष्टिक और शिशुओं के लिए आहार रूप होता है।

पौरुष वृद्धि

गाय के दूध में एक चम्मच देशी घी और शहद अथवा चीनी मिलाकर पीने से शरीर में स्फूर्ति आती है। इससे पौरुष शक्ति की वृद्धि होती है।

आंखों में जलन

यदि किसी कारणवश नेत्रों में जलन हो, तो कपड़े की कई तह करके गाय के दूध में तर करें। फिर उसे नेत्रों पर रखें और ऊपर से पट्टी पर पिसी गुलाबी फिटकरी बुरक दें। नेत्रों की जलन में लाभ होगा।

हिचकी

गाय का दूध औटाकर गरम-गरम पीने से हिचकियां रुक जाती हैं।

जुकाम

गाय का दूध गरम करके उसमें पिसी काली मिर्च और मिश्री मिलाकर पीने से जुकाम में लाभ होता है।

आधासीसी दर्द

गाय के दूध में बादाम की खीर पकाकर तीन-चार दिनों तक खाने से आधे सिर में होने वाला दर्द दूर हो जाता है।

सिर दर्द

यदि रक्त की गरमी से सिर में दर्द हो, तो गाय के दूध में रुई का मोटा फाहा भिगोकर सिर पर रखने से काफी लाभ होता है।

विष

धतूरे के विष का प्रभाव दूर करने के लिए चीनी मिला गाय का गुनगुना दूध पीने से बहुत लाभ होता है। गाय के दूध में घी मिलाकर रोगी को पिलाने से अशुद्ध गंधक का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

शारीरिक दुर्बलता

गरम दूध में दो चम्मच घी डालकर अच्छी तरह मिलाकर रात्रि-शयन से दो घंटे पूर्व पीने से शारीरिक दुर्बलता और थकान दूर होती है। सर्दियों में गाय के दूध में दो रत्ती केसर भी डाल सकते हैं।

खुजली

पानी मिले दूध में रुई का बड़ा-सा फाहा भिगोकर उससे शरीर की खूब सफाई करें। फिर स्वच्छ जल से स्नान करें। खुजली दूर हो जाएगी।

बवासीर

पैर के तलवों पर गाय का ताजा दूध रगड़ने से बवासीर में लाभ होता है।

मूत्र में जलन

दूध के साथ गुड़ खाने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है।

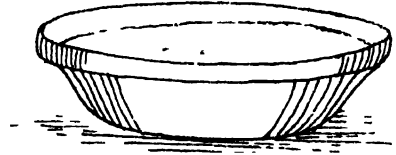
दाग, धब्बे और झाइयां

कील-मुंहासे तथा दाग, धब्बे और झाइयां दूर करने के लिए प्रतिदिन चेहरे पर बकरी का ताजा-कच्चा दूध मलें। कुछ ही दिनों में चेहरा साफ हो जाएगा।

अन्य रोग

कुछ दिनों तक नियमित रूप से बकरी का दूध पीने से महिलाओं की त्वचा कोमल, चिकनी, चमकदार, सुंदर, मुलायम और आकर्षक हो जाती है। पाश्चात्य देशों की महिलाएं चेहरा, गरदन और हाथ बकरी के दूध से धोती हैं अथवा दूध से ही पूर्ण स्नान करके चिर-यौवन तथा सौंदर्य प्राप्त करती हैं।

दही

दही गरम, अग्निदीपन करने वाला, चिकना, कसैला, भारी और पाक में खट्टा होता है। यह श्वास रोग, पित्त रोग, रक्त विकार और सूजन पैदा करता है तथा कफ को बढ़ाता है। दही मल को बांधता तथा शौच को गाढ़ा करता है। यह शीत, मूत्रकृच्छ्र, जुकाम, विषम ज्वर, अतिसार, भोजन के प्रति अरुचि और शारीरिक दुर्बलता में हितकारी है। दही बल की आशातीत वृद्धि करता है। गाय का दही अत्यंत बलकारक, शीतल, स्वादिष्ट, अग्निवर्धक एवं पौष्टिक होता है। यह शीत ज्वर, विषम ज्वर, खांसी, बवासीर एवं संग्रहणी रोग में अत्यंत लाभप्रद है।

भैंस का दही रक्तपित्त को कुपित करता है। यह मधुर, वीर्यवर्धक, पौष्टिक, त्रिदोष नाशक एवं अग्निदीपक है। यह खांसी, दमा एवं अतिसार रोगों में उत्तम पथ्य है, परंतु सदैव मीठा दही ही प्रयोग करना चाहिए। बूरा मिला हुआ दही श्रेष्ठ होता है। यह प्यास, पित्त, रक्त विकार तथा दाह का नाश करता है। गुड़ मिला दही वातनाशक, वृष्य, पुष्टिकारक और भारी होता है। दही का तोड़ स्वाद में कसैला, खट्टा, गरम, पित्तकारक, रुचिकारक और हल्का होता है। यह अतिसार, कब्ज, वायु विकार, पीलिया, दमा, प्लीहा, कफ एवं बवासीर में लाभदायक है।

शरीर की दुर्गंध

दही को शरीर पर मलकर स्नान करने से त्वचा कोमल एवं कांतिवान हो जाती है। शरीर की दुर्गंध दूर करने के लिए दही में बेसन मिलाकर मलना चाहिए।

क्षीण पाचन शक्ति

भोजन के अंत में नियमपूर्वक दही का सेवन करने से क्षीण पाचन शक्ति दूर होकर अनेक उपद्रवों का शमन हो जाता है।

शरीर में जलन

शक्कर के साथ दही का सेवन करने से शरीर की जलन शांत होती है। यह रक्तपित्त तथा प्यास में भी बहुत लाभप्रद है।

वात विकार

दही में गुड़ मिलाकर सेवन करने से वात विकार का शमन होता है।

पीलिया

पचास ग्राम दही में दस ग्राम पिसी हल्दी मिलाकर प्रात:काल सेवन करने से पीलिया रोग में काफी लाभ होता है।

फोड़े-फुंसियां

पानी निकले दही को फोड़े पर रखकर ऊपर से पट्टी बांध दें। नित्य दो बार दो-तीनों तक दिन यह प्रयोग करने से फोड़ा ठीक हो जाता है।

बालों का गिरना

यदि असमय ही बाल गिरने लगें तथा उनमें सफेदी छा जाए, तो दही में मुल्तानी मिट्टी मिलाकर सिर पर लगाएं। काफी लाभ होगा।

अन्य रोग

दही की लस्सी बनाकर उसमें शहद डालकर नित्य दो बार कुछ दिनों तक पीने से स्वास्थ्य एवं सौंदर्य में आश्चर्यजनक वृद्धि होती है।

मट्ठा

मट्ठा को छाछ, तक्र और गोरस भी कहते हैं। जिस मट्ठे में से घी निकाल लिया जाता है, वह पथ्य, हितकारी और हल्का होता है। जिसमें से थोड़ा घी निकाला जाता है, वह भारी, वृष्य और कफकारक होता है। जिसमें से तनिक-सा भी घी नहीं निकाला जाता, वह गाढ़ा, भारी और पुष्टिकारक होता है। महर्षि वाग्भट्ट के अनुसार मट्ठा हल्का,

कसैला, खट्टा, अग्निदीपक तथा कफ और बादी को दूर करने वाला होता है। यह सूजन, उदर रोग, बवासीर, संग्रहणी, मूत्र रोग, अरुचि तथा प्लीहा, गुल्म, विष और पीलिया को नष्ट करता है। मट्ठे से पथरी, मंदाग्नि तथा कमर दर्द भी दूर होता है।

संग्रहणी

मट्ठे का सविधि सेवन करना संग्रहणी रोग में रामबाण के समान है।

मंदाग्नि

मट्ठे में पिसी काली मिर्च एवं सेंधा नमक मिलाकर पीने से मंदाग्नि रोग में काफी लाभ होता है।

रक्तातिसार

पके बेल का गूदा खाकर मट्ठा पीने से रक्तातिसार ठीक हो जाता है।

बवासीर

पिसी अजवायन और सेंधा नमक को ताजे मट्ठे में मिलाकर कुछ दिनों तक नियमित पीने से बवासीर का रोग सदा के लिए चला जाता है।

कमर दर्द

मट्ठे के साथ लहसुन का रस लेने से कमर दर्द में लाभ होता है।

पथरी

मट्ठे में दो-चार रत्ती जवाखार मिलाकर पीने से पथरी में लाभ होता है।

उर:क्षत

एक गिलास मट्ठे में अड़ूसे का तीन ग्राम रस मिलाकर पीने से उर:क्षत रोग में काफी लाभ होता है।

कंपवायु

आधा किलो ताजे मट्ठे में एक बड़ा चम्मच असगंध का चूर्ण मिलाकर दोपहर के भोजन से पहले कुछ दिनो तक नियमित रूप से सेवन करें। हाथ आदि का कंपवायु कुछ ही दिनों में दूर हो जाएगा।

नेत्रों का धुंधलापन

गाय के ताजा मट्ठे में दो-चार रत्ती सेंधा नमक मिलाकर पीने से नेत्रों का धुंधलापन दूर होकर दृष्टि तीव्र हो जाती है।

अतिसार

दो सौ ग्राम मट्ठे में पन्द्रह ग्राम शहद मिलाकर पीने से अतिसार रुक जाता है। मट्ठे में जीरा और थोड़ी-सी चीनी डालकर पीने से भी लाभ होता है।

बलगमी खांसी

एक ग्राम अदरक के ताजे रस में पांच सौ ग्राम मट्ठा मिलाकर पिलाते रहने से बलगमी खांसी में लाभ होता है।

मस्तिष्क की दुर्बलता

मुलहठी की जड़ का दो-छह रत्ती चूर्ण एक गिलास मट्ठे में मिलाकर पीने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है।

अन्य रोग

यदि बादी के कारण उदर रोग हो, तो मट्ठे में पीपल और सेंधा नमक मिलाकर पिएं। यदि पित्त के कारण उदर रोग हो, तो मट्ठे में खांड़ और काली मिर्च मिलाकर पिएं। यदि कफ के कारण उदर रोग हो, तो मट्ठे में सफेद जीरा, पीपल, सोंठ, काली मिर्च, अजवायन और सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें। सेंधा नमक, जवाखार, सोंठ, पीपल और काली मिर्च को मट्ठे में मिलाकर पीने से त्रिदोष से उत्पन्न उदर रोग नष्ट हो जाता है। यदि रोगी को अतिसार या कब्ज हो, तो मट्ठे में काला नमक और अजवायन मिलाकर सेवन करें।

घी

घी रसायन, मीठा, नेत्रों के लिए बहुत हितकारी, अग्निदीपक, शीतवीर्य तथा विष, कुरूपता, वात-पित्तनाशक; अभिष्यंदि, कांति, बल, तेज, लावण्य एवं बुद्धिवर्धक है। यह आवाज साफ करता है तथा स्मरण शक्ति और मेधा को लाभ पहुंचाता है। घी आयु की वृद्धि करता है। यह कफ बढ़ाने वाला, भारी और चिकना होता है। घी ज्वर, उन्माद, दर्द, अफरा, फोड़ा, घाव, विसर्प, रक्त विकार, नेत्र रोग, शरीर की जलन एवं नकसीर में लाभदायक है।

शरीर में जलन

यदि शरीर या हाथ-पैर के तलवों में जलन-सी अनुभव हो, तो गाय का घी मलने से शांति पड़ जाती है।

दृष्टिमांद्य

यदि आंखों के आगे अंधेरा छा जाता हो या दृष्टि कमजोर हो गई हो, तो गाय के घी में काली मिर्च पीसकर मिलाएं और उसे चंद्रमा की रोशनी में, अधर में खुला टांग दें। उसके बाद प्रतिदिन उसका सेवन करें। इससे शरीर और मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होगी तथा आंखों की ज्योति में वृद्धि होगी।

नकसीर

यदि नाक से रक्त गिर रहा हो, तो नाक के नथुनों में गाय के ताजा घी की कुछ बूंदें टपका दें। नकसीर रुक जाएगी।

हिचकी

गाय के घी में सेंधा नमक मिलाकर सूंघने से हिचकियों का लगातार आना तत्काल बंद हो जाता है।

घाव

यदि शरीर में कहीं घाव हो जाए, त्वचा आदि छिल जाए या चोट लग जाए, तो पुराना घी कुछ दिनों तक मलने से लाभ होता है।

चकत्ते

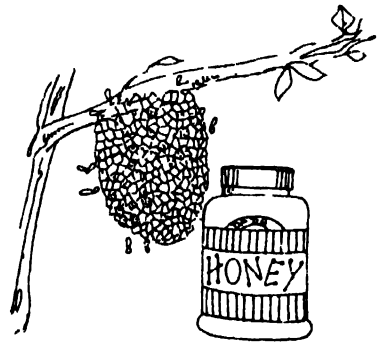
यदि शरीर में लाल चकत्ते या ददोड़े हो गए हों अथवा खुजली मच रही हो, तो गाय के घी की मालिश करने, पीली गाय का गोबर मलने और फिर बसन मलकर स्नान करने से कुछ ही दिनों में इन रोगों में लाभ होता है।

ज्वर

पुराने घी में हींग को घोटकर सूंघने से चौथैया ज्वर में आराम हो जाता है।

शहद

मधुमक्खियां फूलों से शहद निकालकर अपने छत्तों में एकत्रित करती हैं। यह शहद आठ प्रकार का होता है—माक्षिक, भ्रामर, क्षौद्र, पौत्तिक, छात्र, आदर्य, उद्दालक और दाल। इनमें विटामिन-ए कम मात्रा में तथा विटामिन बी अधिक मात्रा में होता है। यह उदर में जाकर आंतों की अव्यवस्थित क्रियाओं को सुव्यवस्थित करता है। शहद आंतों में संचित मल एवं विष को निकाल बाहर करता है। यह मस्तिष्क और उसके ज्ञान-तंतुओं पर अचूक प्रभाव डालता है। शहद मस्तिष्क में संचित कफ का निष्कासन करके मनुष्य की चिंतन शक्ति, विचार शक्ति, स्मरण शक्ति एवं धारणा शक्ति को तीव्र बनाता है।

नए के मुकाबले में पुराना शहद अधिक गुणकारी है। एक वर्ष तक इसे नया मानना चाहिए, उसके बाद पुराना। नया शहद दस्तावर होता है, जबकि पुराना शहद वायु, पित्त और कफ को दूर करता है। चर्बी कम करने में पुराना शहद लाभकारी

है। यह वीर्यवर्धक एवं रक्त विकार, पित्त, कुष्ठ, प्रमेह, वमन, हिचकी, कब्ज, जलन, उदर कृमि तथा अधिक प्यास में अत्यंत उपयोगी और गुणकारी होता है।

कब्ज

सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पचास-पचास ग्राम शहद थोड़े से दूध के साथ लेने से कब्ज दूर होता है।

प्रमेह रोग

एक तोला शहद में बारह रत्ती शुद्ध शिलाजीत मिलाकर सेवन करने से प्रमेह रोग कुछ ही दिनों में दूर हो जाता है।

वमन

प्याज के रस में शहद मिलाकर चाटने से वमन बंद हो जाता है।

उदर कृमि

दो भाग दही और एक भाग शहद—दोनों को मिलाकर सेवन करने से उदर कृमि मरकर मल द्वारा बाहर निकल जाते हैं।

मसूड़ों की कमजोरी

शहद को सिरके में मिलाकर दांत मांजने से दांत बिल्कुल साफ हो जाते हैं तथा मसूड़ों की दुर्बलता दूर होकर वे मजबूत बनते हैं।

पीलिया

प्रतिदिन तीन बार एक-एक चम्मच शहद को थोड़े से पानी में मिलाकर पीने से पीलिया रोग में काफी लाभ होता है।

दाद

सोया के बीज पीसकर शहद में मिलाकर लगाने से दाद में लाभ होता है।

रक्त की कमी

यदि गर्भावस्था में स्त्री को रक्त की कमी हो, तो उसे शहद का अत्यधिक सेवन कराना लाभप्रद होता है।

यक्ष्मा

दो वर्ष पुराने शहद में सौ ग्राम मक्खन मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से यक्ष्मा रोग में बहुत लाभ होता है।

दृष्टिमांद्य

नित्य शहद को नेत्रों में आंजने से नेत्रों के सारे विकार आंसुओं के साथ निकल जाते हैं। इससे दृष्टिमांद्य दूर होकर नेत्र-ज्योति बढ़ जाती है।

आंत्र ज्वर

खौलते हुए जल में दो चम्मच पुराना शहद डालकर पीने से आंत्र ज्वर में काफी लाभ होता है।

दांत निकलना

जिन बच्चों के दांत निकल रहे हों, उनके मसूड़ों पर शहद मल दें। दांत बिना किसी कष्ट के सरलतापूर्वक निकल आएंगे।

घाव की शुद्धि

घाव पर शहद लगाने से घाव अच्छी तरह साफ हो जाता है।

गला बैठना

यदि सर्दी के कारण गला बैठ गया हो, तो दिन में तीन चार बार शहद चाटना चाहिए। इससे बैठा गला खुल जाता है।

आग से जलना

आग द्वारा जले स्थान पर शहद लगाने से दाहकता समाप्त हो जाती है।

रतौंधी

सोते समय आंख में सलाई द्वारा शहद लगाने से रतौधी में लाभ होता है।

नेत्रों का फूला

शहद में सेंधा नमक मिलाकर आंजने से आंख का फूला कट जाता है।

गुड़

गुड़ को ईख (गन्ना) के रस से निर्मित किया जाता है। मानव-शरीर के लिए गुड़ बहुत लाभकारी है। यह पाचन क्रिया बढ़ाकर बल प्रदान करता है। यदि भोजन के साथ नियमित रूप से गुड़ का सेवन किया जाए, तो यह हृदय को लाभ पहुंचाता है। गुड़ परम वीर्यवर्धक है। इससे शुक्र की वृद्धि होती है और पुरुष की कामशक्ति बढ़ती है। गुड़ की तासीर गरम होती है,

इसलिए सर्दियों में यह विशेष लाभकारी है। गुड़ के साथ सूखे मेवे का सेवन करने से शक्ति बढ़ती है। यह वात विकार एवं शरीर के दर्द में भी बहुत लाभदायक है। गुड़ का शर्बत पेशाब साफ लाता है और मूत्र संस्थान की शुद्धि करता है।

वायु विकार

दोनों समय भोजन करने के बाद बिना मसाले का थोड़ा-सा गुड़ खाने से वायु विकार का उपद्रव नहीं होता, मगर तत्काल पानी न पिएं।

खांसी और जुकाम

सर्दियों में गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से खांसी तथा जुकाम नहीं होते। सर्दी के जुकाम में तीस ग्राम पुराना गुड़, साठ ग्राम दही और छह ग्राम पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

कांच या कांटा चुभना

यदि कोई बारीक कांच या कांटा शरीर में चुभकर गहराई तक चला गया हो और निकालने से न निकल रहा हो, तो उसे सुई से कुरेदकर गुड़ तथा अजवायन गरम करके वहां बांधने से कांच या कांटा स्वयं बाहर आ जाता है।

प्रसूति विकार

पुराना गुड़ स्त्री को खिलाने से प्रसूति विकार दूर होते हैं।

रक्तातिसार एवं आमवात

रक्तातिसार, आमवात, दर्द, मलावरोध एवं पेचिश होने पर गुड़ के साथ बेलगिरी को मिश्रित करके सेवन करें। काफी लाभ होगा।

मंदाग्नि

मंदाग्नि, सर्दी और वात विकारों में गुड़ एवं जीरे का योग लाभप्रद होता है।

कफ विकार

कफ और हृदय विकार होने पर गुड़ एवं घृत को समान मात्रा में मिलाकर खाने से बहुत लाभ होता है।

पौरुष वृद्धि

थोड़े से गुड़ को आंवले के चूर्ण के साथ खाने से पौरुष शक्ति की वृद्धि होती है तथा श्रम का नाश होता है।

कब्ज

कब्ज आदि उदर रोगों में गुड़ को अजवायन के साथ सेवन करें। लाभ होगा।

अन्य रोग

गुड़ भोजन को पचाने में एक टॉनिक का काम करता है, शरीर को बल प्रदान करता है, हृदय को मजबूत बनाता है तथा मस्तिष्क को शक्ति देता है।

रुद्राक्ष

रुद्राक्ष की अनिर्वचनीय महिमा विश्व के अणु-अणु में व्याप्त है। योगी, रोगी और भोगी—सभी आयु वर्ग के लोग अगाध विश्वास के साथ इसे अपने हृदय

स्थल पर प्रतिष्ठित करते हैं। यह भगवान शंकर का प्रिय आभूषण भी है। रुद्राक्ष अकाल मृत्युहारी है। यह दीर्घायु प्रदान करता है, गृहस्थों के लिए अर्थ और काम का दाता है तथा शारीरिक व्याधियों का शमन करता है। वनस्पति जगत् का यह मूर्धन्य फल अतुलनीय शक्ति का कोष है। कल्पवृक्ष, कामधेनु एवं चिंतामणि रत्न—ये तीनों दैवी शक्तियां भी रुद्राक्ष में निहिन होती हैं।

रुद्राक्ष आधि मानसिक, व्याधि शारीरिक और उपाधि भावनात्मक—इन तीनों के शिकार व्यक्ति को आरोग्य प्रदान करता है। रुद्राक्ष का वृक्ष हरे पत्तों तथा पुष्पों से भरा होता है। यह एक पहाड़ी वृक्ष है, जिसके सूखे पुष्पों की माला बनाई जाती है। यह गरम तथा तर होता है। रुद्राक्ष शरीर के अवयवों को बलवान बनाता है, रक्त विकार दूर करता है, धातु को पुष्ट करता है एवं उदर कृमियों को नष्ट करता है। यह पक्षाघात, रक्तचाप, हिस्टीरिया कफ, खांसी एवं प्रसूति रोगों का नाशक है।

रक्तचाप

रक्तचाप के रोगियों के लिए रुद्राक्ष एक वरदान है। यह उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखता है। इसके लिए आवश्यक है कि रुद्राक्ष की माला रोगी के हृदय की ओर हो। यदि रुद्राक्ष का केवल एक दाना रोगी के शरीर से स्पर्श करता रहे, तो भी वह अपना प्रभाव दिखाता है। यह रोगी के शरीर की गरमी अपने में खींचकर बाहर फेंक देता है। ऋषि-मुनियों का मत है कि रुद्राक्ष धारण करने से मन को शांति मिलती है। रुद्राक्ष का भस्म और स्वर्ण-माक्षिक भस्म—दोनों एक-एक रत्ती सुबह-शाम दूध, दही या मलाई के साथ खाने से उच्च रक्तचाप में काफी लाभ होता है।

चेचक

नित्य तीन दिनों तक बासी जल के अनुपान द्वारा रुद्राक्ष एवं काली मिर्च के समभाग का एक-तीन माशा चूर्ण खाने से चेचक नष्ट हो जाती है।

अपस्मार

रुद्राक्ष के गूदे का सेवन करने से अपस्मार रोग मे लाभ होता है।

खांसी

यदि दसमुखी रुद्राक्ष को दूध के साथ घिसकर रोगी को दिन में तीन बार चटाया जाए, तो पुरानी खांसी भी जड़ से नष्ट हो जाती है।

हिस्टीरिया

स्त्रियों से संबंधित हिस्टीरिया, मूर्च्छा और प्रदर आदि रोगों में छहमुखी रुद्राक्ष को गले में धारण करने से काफी लाभ होता है।

क्षीण स्मरण शक्ति

चारमुखी रुद्राक्ष को दूध में उबालकर बीस दिनों तक पीने से मानसिक रोग दूर होते हैं। यह क्षीण स्मरण शक्ति में भी बहुत प्रभावी है।

अन्य रोग

एक प्रकार का रुद्राक्ष गोलाकार, सपाट (जिसका पृष्ठ भाग उभरा हुआ नहीं होता) और धारियों से विहीन होता है। उसे 'आंवलासार रुद्राक्ष' कहते हैं। यह रुद्राक्ष सूखे आंवले के समान होता है तथा बाजारों में प्राय: कम मिलता है। इसका प्रचलन भी कम है। यह उत्तरकाशी के उत्तरी-पश्चिमी प्रदेश में पैदा होता है। यदि यह रुद्राक्ष मिल जाए, तो सर्वरोग निवारक है। यह कैंसर में भी प्रभावी है। यों साधारणत: यक्ष्मा और चर्म रोग में विशेष हितकारी है।

❑❑

9

परिशिष्ट

इस पुस्तक का समापन करते हुए हमें अकस्मात् यह अनुभव हुआ कि बहुत से लोगो को औषधियों के अनुसार रोग का निर्णय करने में कुछ असुविधा हो सकती है। संभव है कि इसमें समय भी कुछ अधिक लगे, इसलिए हमने इस अध्याय में रोगानुसार चिकित्सा में प्रयुक्त होने वाली वस्तुओं के चुनाव के सबध में बताकर रोगी पाठकों की मुश्किलों को काफी आसान कर दिया है।

पेट दर्द

- अजवायन का बारीक चूर्ण चार भाग और पिसा हुआ काला नमक एक भाग—दोनो को मिला लें। दो ग्राम मिश्रण को गरम पानी के साथ लेने से पेट दर्द में लाभ होता है। आयु के अनुसार बच्चो की मात्रा घटाएं।
- दो चम्मच जामुन के ताजा रस में थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर पीने से पेट दर्द में काफी लाभ होगा है।
- अनार के दानों पर पिसी काली मिर्च और नमक डालकर धीरे धीरे चूसें। इससे पेट दर्द तत्काल नष्ट हो जाता है।
- यदि वायु रुक जाने के कारण पेट दर्द हो, तो एक ग्राम हींग को आधा किलो पानी में डालकर इतना पकाएं कि वह जलकर पचास-साठ ग्राम रह जाए। उस पानी को सुहाता गरम पीने मे पेट दर्द दूर हो जाता है।
- पीपल के दो ताजे पत्तों को खूब महीन पीसकर गुड़ के साथ सेवन करने से पेट दर्द में बहुत लाभ होता है।
- एक चम्मच अदरक के ताजे रस में काला नमक मिलाकर सेवन करने से पेट दर्द दूर हो जाता है।
- एक ग्राम बारीक पिसी सोंठ, जरा-सी हींग और सेंधा नमक की फंकी गरम पानी के साथ लेने से पेट के दर्द में लाभ होता है।
- जीरे का चूर्ण शहद में मिलाकर चाटने से भी पेट दर्द नष्ट होता है।

- अदरक और तुलसी के रस को समान मात्रा में लेकर गरम करके पीने से पेट दर्द में आश्चर्यजनक रूप से लाभ होता है।
- नौसादर छह ग्राम, काली मिर्च छह ग्राम, इलायची दस ग्राम तथा पुदीने का सत्व एक ग्राम—इन सबको मिला-पीसकर महीन चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को चार-छह रत्ती मात्रा में ताजे पानी के साथ दिन में तीन बार लेने से पेट दर्द, अपच, वमन, प्यास की अधिकता, खट्टी डकारें आना, सीने की जलन और कब्ज आदि रोगों में लाभ होता है।
- समुद्रझाग को दही के साथ मिलाकर खाने से पेट दर्द मिट जाता है।
- सोनामक्खी, छोटी और बड़ी हरड़, सेंधा नमक तथा सज्जीखार—सब एक-एक रत्ती की मात्रा में पीसकर खाने से पेट दर्द दूर होता है।
- अजवायन एवं गुड़ मिलाकर खाने तथा आंबाहल्दी और काला नमक गरम करके पेट पर लेप करने से पेट दर्द फौरन दूर होता है।
- अदरक का रस और शहद छह-छह ग्राम तथा नीबू का रस बारह ग्राम—इन सबको मिलाकर सेवन करने से पेट दर्द नष्ट होता है।
- धनिया और सोंठ का काढ़ा बच्चों के पेट दर्द में हितकारी है।
- नीबू की फांक में पिसा काला नमक, पिसी काली मिर्च और पिसा जीरा भरकर आग पर गरम करके चूसने से पेट दर्द दूर हो जाता है।

अजीर्ण

- यदि अजीर्ण हो या खट्टी डकारें आती हों, तो आधा गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर चीनी मिलाकर नित्य पिएं। काफी लाभ होगा।
- एक चम्मच अदरक का रस, एक नीबू का रस तथा थोड़ा-सा सेंधा नमक—इन सबको एक गिलास पानी में डालकर पीने से अजीर्ण तथा अम्लपित्त में शीघ्र लाभ होता है।
- अनन्नास के टुकड़ों पर पिसी काली मिर्च और सेंधा नमक डालकर खाने से अजीर्ण रोग दूर होता है।
- अजीर्ण में पपीता खाना भी काफी हितकर है।
- लाल प्याज को काटकर उस पर नीबू का रस निचोड़कर भोजन के साथ खाने से अजीर्ण में लाभ होता है।
- गरम तवे पर सिंका-पिसा जीरा तथा पिसी काली मिर्च को एक पाव दही में मिलाकर खाने से अजीर्ण नष्ट होता है।
- एक गिलास छाछ में सेंधा नमक, भुना हुआ साबुत जीरा और पिसी काली मिर्च मिलाकर पिएं। अजीर्ण शीघ्र ही ठीक हो जाएगा।

- अजीर्ण होने पर राई का पानी भी लाभ पहुंचाता है।
- भोजन के बाद नित्य दोनों समय नीबू के रस में भीगी हुई सौंफ खाने से अजीर्ण में लाभ होता है।
- हींग, छोटी हरड़, सेंधा नमक तथा अजवायन—इन सबको समान मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें। एक चम्मच चूर्ण नित्य तीन बार गरम पानी के साथ लेने पर अजीर्ण ठीक हो जाता है।
- अदरक, सेंधा नमक और काली मिर्च की चटनी बनाकर भोजन से आधा घंटा पहले तीन दिनों तक खाएं। इससे अजीर्ण दूर होगा।
- दालचीनी, सोंठ, जीरा और इलायची—इन चारो का समान भाग लेकर पीस-छानकर चूर्ण बना लें। आधा चम्मच चूर्ण सुबह-शाम गरम पानो के साथ लेने से अजीर्ण में काफी लाभ होता है।
- तुलसी की पत्तियों का क्वाथ बनाकर उसमें सेंधा नमक और पिसी सोंठ मिलाकर पीने से अजीर्ण ठीक हो जाता है।
- हरड़, पीपल, काली मिर्च, सोंठ, शुद्ध कुचला, शुद्ध हींग, शुद्ध गंधक तथा सेंधा नमक—इन मबका समभाग कूट छानकर कागजी नीबू का रस डालकर खूब घोटें और दो दो रत्ती की गोलियां बना लें। नित्य एक एक गोली का सेवन गरम पानी के साथ करने से अजीर्ण नष्ट होता है।

वमन

- दो लौंग को कूटकर सौ ग्राम पानी में उबालें। आधा पानी शेष रह जाने पर उसे छानकर मिश्री मिलाकर पिएं। ऐसी चार मात्रा थोड़े थोड़े अंतराल मे लेने पर वमन शीघ्र ही बंद हो जाएगा।
- सौ ग्राम उबले दूध में चूने का निथरा हुआ एक चम्मच पानी मिलाकर दिन में दो बार पीने से वमन चाहे जिस कारण हो, बंद हो जाएगा।
- वमन होने पर सूखे धनिया का सेवन पिसी हुई मिश्री के साथ करने से तुरंत लाभ होता है।
- गर्भावस्था की उल्टियों में दो लौंग को थोड़ी- सी मिश्री के साथ पीसकर आधा कप गरम पानी में मिलाकर पीने स लाभ होता है।
- यदि बस आदि में सफर करते समय उल्टियां होती हों, तो मुंह में लौंग रखकर चूसते रहना चाहिए।
- भीगे हुए चनों का पानी पीने से उल्टियों में लाभ होता है।
- तरबूज के रस में मिश्री मिलाकर पीने से वमन में लाभ होता है।

वायु विकार

- भोजनोपरांत सवा सौ ग्राम दही के छाछ में दो ग्राम अजवायन तथा आधा ग्राम काला नमक मिलाकर सेवन करने से वायु विकार का प्रकोप थम जाता है। यह प्रयोग दो सप्ताह में वायु विकार को मिटा देता है।
- भोजन के बाद लहसुन की दो कलियों को मुनक्के में लपेट-चबाकर निगल जाएं। कुछ ही देर में पेट में रुकी हुई वायु निकल जाएगी।
- प्रात:काल एक गिलास पानी में पुदीने का रस और शहद मिलाकर पीने से वायु विकार में बहुत लाभ होता है।
- पचास ग्राम पुदीने का रस, दस ग्राम अदरक तथा आठ ग्राम अजवायन—इन सबको एक गिलास पानी में अच्छी तरह उबालें। इसके पश्चात् इसमें आधा कप दूध और स्वादानुसार गुड़ मिलाकर पिएं। इससे वायु विकार दूर होकर पाचन शक्ति में वृद्धि होती है।
- आधा कप पानी में दस ग्राम पुदीने का रस और आधे नीबू का रस मिलाकर सात बार उलट-पुलटकर पीने से वायु विकार दूर होता है।
- एक गिलास सूखे धनिया को दो गिलास पानी में उबालें। फिर उसका तीन भाग करके तीन बार में पिएं। वायु विकार में लाभ होगा।
- नित्य भोजन के बाद गुड़ खाने से उदरस्थ वायु बाहर निकलती रहती है।
- पांच लौंग को पीसकर उबले हुए आधा कप पानी में डालें, फिर कुछ ठंडा होने पर पिएं। ऐसा नित्य तीन बार करें। इससे वायु खारिज होगी।
- जायफल को नीबू के रस में घिसकर चाटने से वायु रोग में लाभ होगा।
- अलसी के पत्तों का शाक बनाकर कुछ दिनों तक सेवन करने से वायु विकार की शिकायत दूर हो जाती है।
- दो ग्राम पिसे सेंधा नमक में पचास ग्राम बूरा मिलाएं। इसे नित्य तीन बार आधा चम्मच की मात्रा में लेने से वायु विकार का शमन हो जाता है।

अम्लपित्त

- प्रतिदिन दोनों समय भोजन के बाद एक-एक लौंग चूसने से अम्लपित्त रोग में काफी लाभ होता है।
- एक कप गरम पानी में एक नीबू का रस डालकर सुबह-शाम पीने से अम्लपित्त रोग नष्ट हो जाता है।
- दो चम्मच्च आंवले के रस में दो चम्मच चीनी मिलाकर भोजन के आधा घंटे बाद लेने से अम्लपित्त में आश्चर्यजनक लाभ होता है।

- दो केलों को मथकर चीनी और छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर खाने से अम्लपित्त में काफी लाभ होता है।
- तीस ग्राम ताजा दही में साठ ग्राम प्याज के टुकड़े मिलाकर नित्य तीन बार सेवन करने से अम्लपित्त दूर हो जाता है।
- एक कप मूली के ताजे रस में थोड़ी-सी पिसी मिश्री मिलाकर पीने से अम्लपित्त रोग में जल्दी आराम मिल जाता है।
- कच्चे नारियल का पानी पीने से अम्लपित्त में काफी लाभ होता है।
- अम्लपित्त रोग में अंगूर का रस भी बहुत लाभदायक है।
- ठंडे दूध का सेवन करना अम्लपित्त में हितकर है।
- दस ग्राम शक्कर के साथ एक-एक आंवला प्रातः और सायंकाल भोजन के पश्चात् लें। अम्लपित्त रोग दूर हो जाएगा।
- गाजर का रस अम्लपित्त को दूर करने में श्रेष्ठ है।
- पन्द्रह ग्राम हरे आंवले का रस, पांच पिसी लौंग, एक चम्मच शहद और एक चम्मच चीनी मिलाकर सेवन करें। इससे अम्लपित्त दूर होता है।

कब्ज

- रात को सोने से पहले दस मुनक्के पानी से धोकर दूध में उबालकर खाएं तथा ऊपर से दूध पी लें। इससे प्रातः शौच खुलकर आएगा। तीन-चार दिनों तक यह प्रयोग करने से पुराना कब्ज भी दूर हो जाएगा।
- एक चम्मच त्रिफला चूर्ण को दूध के साथ लेने से कब्ज नष्ट होता है।
- दस ग्राम इसबगोल की भूसी को पानी में भिगोकर दस ग्राम पिसी मिश्री मिलाकर रात को सोने से पहले लेने से कब्ज दूर हो जाता है।
- रात को सोने से पहले दो चम्मच एरंड का तेल एक गिलास दूध के साथ पीने से कब्ज में काफी लाभ होता है।
- खाली पेट दो बड़े संतरों का रस पीने से पुराना कब्ज दूर हो जाता है।
- पुराना कब्ज दूर करने के लिए रात को काबुली हरड़ पानी में भिगो दें। सुबह इसी पानी में हरड़ को घिसकर थोड़ा-सा नमक मिलाकर पिएं।
- बेल का शर्बत पीना भी कब्ज के लिए लाभप्रद है।
- यदि पिसी हुई आधा चम्मच सौंफ को गरम पानी के साथ रात में लें, तो सुबह शौच खुलकर आता है और कब्ज दूर होता है।
- दो कटे टमाटर पर पिसी काली मिर्च और पिसा काला नमक बुरककर नित्य खाने से कब्ज नहीं होता। यह अपच में भी लाभप्रद है।

अतिसार

- आम की गुठली की गिरी को पानी में महीन पीसकर नाभि पर गाढ़ा लेप करने से सभी प्रकार के अतिसार (दस्त) बंद हो जाते हैं।
- नाभि के आसपास अदरक का रस मलने से अतिसार में लाभ होता है।
- सफेद जीरा और सौंफ—दोनों का समभाग लेकर तवे पर भून लें। फिर उन्हें बारीक पीसकर तीन-तीन ग्राम चूर्ण तीन-तीन घंटे के अंतर से पानी के साथ सेवन करें। यह अतिसार बंद करने की उत्तम औषधि है।
- पच्चीस ग्राम सौंफ और बारह ग्राम जीरा—दोनों को पीस-छानकर चूर्ण बना लें। प्रातः और सायंकाल एक-एक ग्राम चूर्ण ठंडे पानी के साथ लेने से एक सप्ताह में सभी प्रकार के अतिसार नष्ट हो जाते हैं।
- सूखा आंवला दस ग्राम और काली हरड़ पांच ग्राम—दोनों का चूर्ण बना लें। फिर एक एक ग्राम चूर्ण सुबह-शाम पानी के साथ सेवन करें। यह समस्त प्रकार के अतिसार बंद करने की अचूक औषधि है।
- जायफल का आधा-एक ग्राम चूर्ण पानी अथवा दही के पानी के साथ लें। अतिसार दूर हो जाएगा।
- आधा कप गरम पानी में एक चम्मच अदरक का रस मिलाकर गरम-गरम पिएं। पानी के समान पतले अतिसार भी बंद हो जाएंगे।
- पच्चीस ग्राम सूखे आंवलों को पानी में घिसकर लुगदी बना लें। फिर बिस्तर पर लेटकर लुगदी का एक गोल घेरा नाभि के चारों ओर बनाएं। नाभि बीच में खाली रहे। अब इस खाली स्थान में अदरक का रस भर दें। वेग से आने वाले पानी जैसे पतले अतिसार भी रुक जाएंगे।
- बेलगिरी दस ग्राम, सूखा धनिया दस ग्राम और मिश्री बीस ग्राम—इन सबको सिल पर पीस-छानकर रख लें। पांच ग्राम चूर्ण ताजे जल के साथ दिन में तीन बार खिलाने से रक्तातिसार में शीघ्र लाभ होता है।
- नीबू की चाय पीने से भी अतिसार रोग दूर होता है।
- आधे कागजी नीबू पर बाजरे के दाने से भी कम मात्रा में अफीम लगाएं और चाकू से अच्छी तरह गोद लें। फिर उसे मंदी आंच पर गरम करके धीरे-धीरे चूसें। अतिसार बंद हो जाएंगे।
- पुराने अतिसार में सेब का रस भी लाभ पहुंचाता है। सेब का रस बिना छिलके का निकालना चाहिए।
- आधा कप मीठे आम का रस, पच्चीस ग्राम गाय का मीठा दही और एक चम्मच अदरक का रस—तीनों को मिलाकर एक खुराक बनाएं। दिन में तीन बार ऐसी खुराक लेने से पुराना अतिसार भी दूर हो जाएगा।

- अनार के पन्द्रह ग्राम सूखे छिलके और फूल वाली दो लौंग—दोनों को पीसकर एक गिलास पानी में दस मिनट तक उबालें। आधा पानी रह जाने पर छानकर दिन में तीन बार पिएं। अतिसार में काफी लाभ होगा।
- पुराने दस्तों में अमरूद की कोमल पत्तियां उबालकर पीना लाभप्रद है।
- प्याज को पीसकर नाभि पर लेप करने से अतिसार बंद हो जाते हैं।
- पतले अतिसार होने पर पिसी हुई दालचीनी की फंकी पानी के साथ लेने से काफी लाभ होता है।
- यदि गर्भवती स्त्रियों को अतिसार हो जाए, तो उन्हें बकरी का ताजा दूध पिलाएं। इससे अतिसार रोग में काफी लाभ होगा।

पेचिश

- मिश्री के साथ दही और चावल खाने से पेचिश में लाभ होता है।
- आम की गुठली पीसकर दूध में मिलाकर पीने से पेचिश दूर होती है।
- आम के पत्तों को छाया मे सुखा पीसकर कपड़छन चूर्ण बनाएं। दिन म तीन बार आधा चम्मच चूर्ण लेने से पेचिश में लाभ होता है।
- जामुन की बीस ग्राम सूखी गुठली को पानी में पीमकर आधा कप पानी में घोलकर दिन में दो बार पिलाने से खूनी पेचिश नष्ट हो जाती है।
- खजूर और दही खाने से भी पेचिश में लाभ होता है।
- खूनी पेचिश होने पर आधा गिलास गन्ने के रस में चौथाई गिलास अनार का रस मिलाकर सुबह-शाम पीने से बहुत लाभ होता है।

संग्रहणी

- दो पके केलों को डेढ़ सौ ग्राम दही के साथ कुछ दिनों तक खाने से आंतों की खराबी ठीक हो जाती है। यह संग्रहणी रोग में भी लाभप्रद है।
- इसबगोल तीन भाग तथा हरड़ और बेल का सूखा गूदा समान भाग—तीनों को पीसकर गरम दूध के साथ लेने से संग्रहणी में लाभ होता है।
- काली मूसली का चूर्ण छाछ अथवा चावल के धोवन में मिलाकर पीने से भी संग्रहणी रोग में बहुत लाभ होता है।
- तुलसी के पत्तों का चूर्ण और शक्कर—दोनों को मिलाकर तीन ग्राम मिश्रण सुबह-शाम पानी के साथ खाने से संग्रहणी में लाभ होता है।

उदर कृमि

- अजवायन का चूर्ण और गुड़—दोनों का समभाग मिलाकर आधे-आधे ग्राम की गोलियां बना लें। दिन में तीन बार एक-एक गोली का सेवन कराने से तीन-पांच वर्ष के बच्चों के उदर कृमि नष्ट हो जाते हैं।

- आधा ग्राम अजवायन के चूर्ण में चुटकी भर काला नमक मिलाकर रात को सोने से पहले गरम पानी के साथ बच्चे को खिलाएं। सुबह मल के साथ सारे कृमि निकल जाएंगे।
- नीबू के बीजों को बारीक पीसकर चूर्ण बनाएं और पानी के साथ रोगी को दें। इससे पेट के कृमि नष्ट हो जाएंगे।
- लहसुन की दो कलियों को मुनक्का और शहद के साथ मिलाकर खाने से भी पेट के कृमि समाप्त हो जाते हैं।
- आम की गुठली का दो ग्राम चूर्ण गरम पानी के साथ सेवन कराने से बच्चों के पेट के सारे कृमि नष्ट होकर मलद्वार से बाहर निकल जाते हैं।

पीलिया

- फूली हुई सफेद फिटकरी को पीसकर चूर्ण बना लें। दो-चार रत्ती चूर्ण एक गिलास छाछ के साथ दिन में तीन बार खिलाने से कुछ ही दिनों में पीलिया रोग दूर हो जाता है।
- प्रतिदिन प्रात:काल निराहार दो संतरे खाने या एक गिलास संतरे का रस पीने से पांच-छह दिनों में पीलिया नष्ट हो जाता है।
- पुदीने के रस में चीनी मिलाकर पीना भी पीलिया में लाभदायक है।
- रात्रिकाल अनार का पचास ग्राम रस लोहे के पात्र में रख दें। सुबह उसमें थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर पिएं। सप्ताह भर में पीलिया दूर हो जाएगा।
- प्रात:काल इमली का आधा कप ताजा पानी पीना पीलिया में लाभप्रद है। जब तक पीलिया पूरी तरह झड़ न जाए, यह प्रयोग करते रहें।

हिचकी

- ताजा अदरक के छोटे छोटे टुकड़े करके चूसने से निरंतर आने वाली हिचकियां तत्काल बंद हो जाती हैं।
- नीबू का रस और शहद एक-एक चम्मच लेकर उसमें स्वादानुसार काला नमक मिलाएं। इसे पीने से हिचकियां बंद हो जाती हैं।
- पुदीने के पत्ते चबाने से भी हिचकी में लाभ होता है।
- पुराने गुड़ में सोंठ मिलाकर सूंघने से हिचकी रुक जाती है।
- बाजरे के दाने के बराबर हींग को केले अथवा गुड़ में रखकर खाने से बार-बार आने वाली हिचकियों में तुरंत लाभ होता है।

कफ विकार

- कच्ची लहसुन एवं अदरक का अल्प मात्रा में नियमित रूप से सेवन करने पर कफ विकार नष्ट हो जाता है।
- बहेड़ा की छाल का टुकड़ा मुंह में रखकर चूसते रहने से खांसी मिटती है और कफ सरलतापूर्वक बाहर निकल जाता है।
- अदरक को छीलकर मटर के दाने बराबर उसका टुकड़ा मुंह में रखकर निरंतर चूसते रहने से कफ सुगमतापूर्वक निकल जाता है।
- मुलहठी और आंवले का एक चम्मच चूर्ण दिन में दो बार गरम पानी के साथ लेने से फेफड़ों में जमा कफ भी साफ हो जाता है।
- पच्चीस ग्राम अलसी को चार सौ ग्राम पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तो उसमें थोड़ी-सी मिश्री मिलाएं। एक-एक चम्मच काढा रोगी को एक-एक घंटे के अंतराल से दिन में कई बार पिलाएं। इससे कफ निकलकर छाती बिल्कुल साफ हो जाती है।

जुकाम

- रात्रि के समय सरसों का तेल सूंघने से जुकाम दूर हो जाता है।
- तुलसी के पत्तों के साथ काली मिर्च का सेवन करने से पुराने जुकाम में भी काफी लाभ होता है।
- कलौंजी को भूनकर सूंघने से जुकाम में कमी आ जाती है।
- गाय का गुनगुना घी सूंघना भी जुकाम में लाभदायक है।
- सिरस के बीजों का चूर्ण नाक द्वारा खींचने से तेज छींकें आती हैं, जिससे कफ आदि निकलने लगता है। फलतः जुकाम दूर हो जाता है।
- अंजीर को पानी में उबालकर सुबह शाम पीने से जुकाम दूर होता है।

खांसी

- मुनक्का के बीज निकालकर इसमें तीन काली मिर्च डालकर चबाए और मुख में ही रखकर सो जाएं। इस क्रिया से खांसी नष्ट हो जाएगी।
- बीस ग्राम अदरक के रस में बीस ग्राम शुद्ध शहद मिलाकर दिन में तीन बार एक-एक चम्मच चाटें। खांसी दूर हो जाएगी।
- सूखे आंवले और मुलहठी का एक-एक चम्मच चूर्ण सुबह-शाम पानी के साथ सेवन करने से कफ साफ होकर खांसी दूर हो जाती है।
- लहसुन के ताजे रस और शहद को चार ग्राम पानी में मिलाकर दिन में चार बार प्रयोग करें। यह काली खांसी में भी लाभदायक है।

- एक कश्मीरी सेब के रस में दो चम्मच पिसी मिश्री मिलाकर प्रतिदिन प्रात:काल निहारमुंह पीने से सभी प्रकार की खांसी दूर होती है।
- ग्वारपाठे का गूदा एक तोला तथा पिसी सोंठ एक ग्राम—इन दोनों को मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से खांसी में लाभ होता है।
- कच्चे अमरूद को भूभल में भूनकर खाने से बलगमी खांसी दूर होती है।

दमा

- पीपल के पके हुए फलों को छाया में सुखा-पीसकर महीन चूर्ण बना लें। सुबह-शाम तीन ग्राम चूर्ण का सेवन ताजे जल के साथ करने से कुछ ही दिनों में दमा का रोग दूर हो जाता है।
- धतूरे के सूखे पत्तों को चिलम में भरकर पीने से दमा का वेग थम जाता है तथा रोगी को आराम मिल जाता है।
- सुबह-शाम एक गिलास गाजर का रस पीने से दमा में लाभ होता है।
- दो चम्मच लहसुन के रस को थोड़े से गरम पानी के साथ लेने से दमा में बहुत लाभ होता है। यह उत्तम औषधि के रूप में माना जाता है।
- तुलसी का रस, शहद, अदरक का रस और प्याज का रस—इन सबका समान भाग लेकर नित्य प्रयोग करते रहने से दमा शांत हो जाता है।
- डेढ़ सौ ग्राम कड़वी तोरई को दूध में उबाल-मथकर छान लें। यह दूध पीने से कफ सहजतापूर्वक निकलकर दमा में आराम मिल जाता है।

यक्ष्मा

- यदि यक्ष्मा रोग के कारण ज्वर बराबर बना रहता हो, तो तुलसी की ग्यारह पत्ती, थोड़ा-सा नमक, हींग तथा जीरा को एक गिलास पानी में पीसकर और उसमें पच्चीस ग्राम नीबू का रस मिलाकर दिन में तीन बार पीने से कुछ ही दिनों में यक्ष्मा (क्षय) रोग से मुक्ति मिल जाती है।
- मुनक्का, पीपल तथा देशी शक्कर का समान भाग पीसकर एक एक चम्मच सुबह-शाम खाने से यक्ष्मा कुछ ही दिनों में नष्ट हो जाता है।
- नित्य चालीस ग्राम कच्चा नारियल खाने से यक्ष्मा में लाभ होता है।
- मक्खन में मिश्री मिलाकर नित्य खाने से यक्ष्मा दूर होता है।
- यदि यक्ष्मा के कारण कष्टकर खांसी उठती हो, ज्वर रहता हो और कफ के साथ रक्त आता हो, तो केले के मोटे तने का दो कप रस निकाल-छानकर दिन में तीन बार पिलाने से यक्ष्मा नष्ट हो जाता है।

हृदय रोग

- मौसमी के निरंतर प्रयोग से रक्तवाहिनियां कोमल एवं लचीली हो जाती हैं तथा उनमें एकत्रित कोलेस्ट्रोल निकल जाता है। फिर शरीर में ताजा रक्त, विटामिन और आवश्यक खनिज लवण पहुंचने लगते हैं। इस प्रकार हृदय को शक्तिशाली बनाने में मौसमी सर्वोत्तम है।
- सूखे आंवलों का दो चम्मच चूर्ण दूध के साथ सेवन करने से हृदय से संबंधित समस्त रोगों में लाभ होता है।
- कच्चे आलुओं का रस हृदय की जलन तुरंत दूर कर देता है। मिश्री के साथ पकी इमली का रस पीने से भी हृदय की जलन मिट जाती है।
- यदि हृदय दुर्बल हो, धड़कन कम हो और हृदय बैठता सा प्रतीत हो, तो सोंठ के गरम काढ़े में नमक मिलाकर प्रतिदिन पीने से लाभ होता है।
- दो ग्राम कुटकी और तीन ग्राम मुलहठी को पीसकर मिश्री के साथ शर्बत बनाकर पीने से हृदय गति सामान्य होकर दुर्बलता दूर होती है।

उच्च रक्तचाप

- प्याज के रस और शहद का समभाग मिलाकर नित्य दो चम्मच मिश्रण दिन में दो बार लेने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है।
- एक चम्मच मेथीदाने का चूर्ण सुबह-शाम पानी के साथ लेने से उच्च रक्तचाप एक सप्ताह में ही अपनी सामान्य अवस्था में आ जाता है।
- गेहूं और चने के आटे (दोनों बराबर मात्रा में लेकर) की रोटी खाने से दो सप्ताह में ही उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है।
- रात को तांबे के गिलास में पानी भरकर रखें। सुबह उठकर उसे पी लें। यह भी उच्च रक्तचाप में लाभदायक है।
- तुलसी की चार पत्तियां और नीम की दो पत्तियां—दोनों को दो चम्मच पानी के साथ पीसकर खाली पेट लेने से उच्च रक्तचाप दूर होता है।

निम्न रक्तचाप

- सौ ग्राम किशमिशों को दो सौ ग्राम पानी में रात भर भीगा रहने दें। प्रात:काल एक-एक किशमिश को खूब चबा-चबाकर खाएं। इससे निम्न रक्तचाप में काफी लाभ होता है।
- अत्यधिक निम्न रक्तचाप के कारण मूर्च्छा आ जाने पर हरे आंवलों के रस में समभाग शहद मिलाकर दो-दो चम्मच पिलाते रहें। इससे मूर्च्छा दूर हो जाती है तथा रक्तचाप भी बढ़ जाता है।

- निम्न रक्तचाप के रोगी को छाछ में हींग मिलाकर पीना चाहिए।
- गाजर के रस में शहद मिलाकर पीने से रक्तचाप का दोष दूर होता है।

क्षीण स्मरण शक्ति

- प्रतिदिन नाश्ते के तुरंत बाद चांदी का वरक लगाकर आंवले के मुरब्बे का सेवन करने से स्मरण शक्ति की वृद्धि होती है।
- गरम दूध में पिसे बादाम और केसर डालकर प्रतिदिन प्रातःकाल पीने से स्मरण शक्ति बढ़ जाती है।
- आठ-दस बादाम रात को पानी में भिगो दें। सुबह उनका छिलका उतारकर बारह ग्राम मक्खन और थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर कुछ दिनों तक नित्य खाने से स्मरण शक्ति में आशातीत वृद्धि होती है।
- सौंफ को हल्का हल्का कूटकर ऊपर के छिलके उतारकर छलनी में छान लें। अब जितनी छनी हुई सौंफ हो, उसमें उतनी ही पिसी मिश्री मिलाएं। इसे एक एक चम्मच सुबह-शाम गुनगुने दूध के साथ खाएं। कुछ ही दिनों में आपकी स्मरण शक्ति बहुत तीव्र हो जाएगी।

चक्कर आना

- छह ग्राम सूखा आंवला और छह ग्राम सूखा धनिया—दोनों को रात्रिकाल पानी में भिगोकर रख दें। सुबह उन्हें मसल-छानकर दो चम्मच पिसी मिश्री मिलाकर पीने से चक्करों का आना बंद हो जाता है।
- यदि पेट की गड़बड़ी के कारण चक्कर आते हों, तो आधा गिलास गुनगुने पानी में एक नीबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है।
- पच्चीस ग्राम मुनक्कों को देशी घी में सेंककर और सेंधा नमक डालकर खाने से चक्करों का आना बंद हो जाता है।
- यदि गरमी के कारण चक्कर आते हों या जी घबराता हो, तो आंवले का शर्बत पीने से बहुत लाभ होता है।
- यदि उठते-बैठते चक्कर आते हों, तो चार चम्मच सूखे धनिया को एक गिलास पानी में उबालकर छानें और उसमें मिश्री मिलाकर पिएं।

सिर दर्द

- तरबूज के गूदे के रस में मिश्री मिलाकर प्रातःकाल पीने से सिर का दर्द दूर होता है और दिन भर दिमाग तरोताजा बना रहता है।

- एक मीठे सेब को छीलकर उसके टुकड़ों पर नमक छिड़ककर प्रात:काल निहारमुंह चबा चबाकर खाने से पुराना सिर दर्द भी दूर हो जाता है।
- प्याज का रस पैर के तलवों पर लगाने से सिर दर्द दूर होता है।
- थोड़े से कद्दू को छीलकर महीन पीस लें। इसका लेप माथे पर करने से सिर दर्द शीघ्र ही दूर हो जाता है।
- चार ग्राम कपूर और पन्द्रह ग्राम नौसादर—दोनों को एक शीशी में भर दे। सिर दर्द के समय शीशी को खोलकर सूंघें। सिर दर्द दूर हो जाएगा।

अपस्मार

- यदि अपस्मार (मिरगी) के रोगी को अनुभव हो कि दौरा पड़ने वाला है, तो नीबू पर हींग डालकर चूसने से दौरे से बचाव हो जाता है।
- प्रात:काल तीन औस प्याज का रस लेने से मिरगी का दौरा नहीं पड़ता।
- लहसुन को कूटकर सुंघाने से अपस्मार के रोगी को होश आ जाता है।
- करौंदे के बीस-पच्चीस पतो को छाछ में पीसकर दो सप्ताह तक नित्य सेवन करने से अपस्मार का दौरा पड़ना बंद हो जाता है।

मुंह की दुर्गंध

- भोजन के बाद दोनो समय आधा-आधा चम्मच सौंफ चबाने से मुंह से दुर्गंध आना बंद हो जाती है।
- तुलसी की चार पत्तिया नित्य प्रात काल खाकर ऊपर से पानी पीने पर मुह की दुर्गंध दूर हो जाती है।
- दोनों समय भोजन के पश्चात् एक-एक लौंग को मुह मे रखकर चूसने से मुंह से दुर्गंध आना बंद हो जाती है।
- जीरे को भूनकर खाने से भी मुंह की दुर्गंध नष्ट होती है।

दंत रोग

- आम की गुठली की गिरी को पीसकर महीन चूर्ण बना लें। प्रतिदिन इसका मंजन करने से पायरिया रोग ठीक हो जाता है।
- काला नमक पीसकर और तिल के तेल में मिलाकर दांतों पर मलने से दांतों का हिलना बंद हो जाता है।
- नीबू के रस में काला नमक मिलाकर लगाने से दांत का दर्द दूर होता है।
- मसूड़ों में दर्द और सूजन होने पर अमरूद के थोड़े से पत्तों को पानी में उबालकर कुल्ले करने से बहुत लाभ होता है।

- सरसों का तेल, नीबू का रस तथा सेंधा नमक—तीनों को मिलाकर मंजन करने से दांतों का हिलना बंद हो जाता है।
- लौंग के तेल की फुरेरी लगाने से दांत का दर्द दूर होता है।
- सेंधा नमक, जीरा, हरड़, सेमल के कांटे, दालचीनी, शुद्ध भिलावां, दक्षिणी सुपारी, मौलश्री की छाल, माजूफल और अकरकरा—इन सबका समान भाग लेकर महीन पीस डालें। प्रतिदिन इसका मंजन करने से हर प्रकार के दांतों का रोग तथा पायरिया ठीक होता है।

कान के रोग

- छह-सात काली मिर्चों को सौ ग्राम देशी घी में उस समय तक भूनें, जब तक कि वे पूरी तरह जल न जाएं। तत्पश्चात् उस घी को छानकर काच की शीशी में भर लें। जब भी कान में बूंद-बूंद दर्द हो, इस घी की दो बूंद कान में डालकर रुई लगा दें। कान का दर्द ठीक हो जाएगा।
- तुलसी की हरी पत्तियों का अर्क कान में बूंद-बूंद टपकाने से कान का दर्द शीघ्र ही दूर हो जाता है।
- पीली कौड़ी को बारीक पीस-छानकर शीशी में भर लें। कान-दर्द से पीड़ित व्यक्ति के कान में इस चूर्ण को बुरककर ऊपर से नीबू के रस की तीन- चार बूंदें टपकाएं और रुई लगा दें। दर्द में तुरंत लाभ होगा।
- नीबू के रस में सज्जीखार मिलाकर कान में बूंद- बूंद डालने से कान का बहना बंद हो जाता है।
- माजूफल को कूटकर सिरके में उबालकर छान लें। इसे कान में डालने से कान का बहना बंद हो जाता है।
- लहसुन की आठ कलियों को सौ ग्राम तिल के तेल में उबालकर कान में टपकाने से कुछ ही दिनों में बहरापन दूर हो जाता है।
- यदि कान में कोई कीड़ा चला गया हो, तो सरसों का तेल गरम करके कान में डालने से कीड़ा बाहर आ जाता है।
- कान में चींटी के घुस जाने पर फिटकरी को पानी में घोलकर कान में टपकाएं और कान को नीचे की ओर कर दें। चींटी बाहर निकल जाएगी।

नाक के रोग

- थोड़े से सुहागे को पानी में घोलकर नथुनों पर लेप करने से नाक से रक्त का गिरना बंद हो जाता है।
- फिटकरी के पानी की नाक में पिचकारी देने अथवा फिटकरी के पिसे हुए चूर्ण को नाक में डालने से रक्त का आना तत्काल रुक जाता है।

बवासीर

- दो सूखे अंजीर शाम को पानी में भिगो दें। सुबह उन्हें खाली पेट चबा-चबाकर खाएं। इसी प्रकार सुबह के भिगोए अंजीर शाम को खाएं। एक घंटा आगे-पीछे कुछ न लें। खूनी और बादी बवासीर ठीक हो जाएगी।
- तीन ग्राम रसौत को पचास ग्राम ताजे दही में घोलकर नित्य प्रात:काल पिएं। तीन दिनों में ही खूनी बवासीर दूर हो जाएगी।
- अनन्नास के गूदे को खूब महीन पीसकर बवासीर के मस्सों पर बांधने से बहुत लाभ होता है।
- सिरस के बीजों की मींगी का एक ग्राम चूर्ण नित्य निहारमुंह बासी पानी के साथ खाने से बवासीर से मुक्ति मिल जाती है।

भगंदर

- आक का दूध, दारूहल्दी का चूर्ण तथा थूहर का दूध—इन तीनों को मिलाकर बत्ती बनाकर भगंदर के व्रण के अंदर रखें। इससे भगंदर का दर्द, सूजन तथा मवाद—सब दूर हो जाते हैं।
- गेहूं के छोटे छोटे पौधे के रस का सेवन करने से भगंदर में लाभ होता है।
- अड़ूसे के पिसे हुए पत्तों की टिकिया बनाकर तथा उस पर सेंधा नमक बुरककर बांधने से भगंदर का रोग ठीक हो जाता है।

गुर्दे का दर्द

- बीस ग्राम अजवायन, दस ग्राम सेंधा नमक और बीस ग्राम तुलसी की सूखी पत्तियां—इन तीनों को कूट-छानकर चूर्ण बना लें। सुबह-शाम इसे दो-दो ग्राम की मात्रा में गुनगुने पानी के साथ दें। गुर्दे के दर्द से तड़पते हुए व्यक्ति को भी शीघ्र आराम मिल जाएगा।
- अंगूर बेल के तीस ग्राम पत्तों को पीसकर, पानी में मिला-छानकर तथा नमक मिलाकर पीने से गुर्दे के दर्द में लाभ होता है।

पथरी

- आम के ताजे पत्तों को छाया में सुखा-पीसकर छान लें। इसका एक चम्मच चूर्ण बासी पानी के साथ सुबह निराहार लें। कुछ ही दिनों में पथरी रोग का अंत हो जाएगा।
- तीस ग्राम चुकंदर का रस दिन में तीन-चार बार पीने से पथरी जहां भी होगी, अपने स्थान से हटकर मूत्रमार्ग से बाहर निकल जाएगी।

- गेहूं और चनों को उबालकर उसका गुनगुना पानी पीने से गुर्दे तथा मूत्राशय की पथरी गलकर बाहर निकल जाती है।
- अखरोट को छिलकों और गिरी सहित कूट-छानकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम पानी के साथ लेने से पथरी दो ही दिन में निकल जाती है।

मधुमेह

- जामुन की गुठलियों के अंदर की गिरियों को छाया में सुखाकर उनका चूर्ण बना ले। प्रतिदिन प्रातः एवं सायंकाल तीन- तीन ग्राम चूर्ण ताजे जल के साथ लेते रहने से मधुमेह का रोग दूर हो जाता है।
- सूखे आंवले तथा जामुन की गुठली की मींग—दोनों का समभाग लेकर चूर्ण बना लें। प्रतिदिन निराहार छह -सात ग्राम चूर्ण दूध या पानी के साथ सेवन करने से मधुमेह रोग में लाभ होता है।
- छह ग्राम मेथीदाने को थोड़ा सा कूटकर रात्रिकाल पानी में भिगो दें। सुबह इसे पानी में खूब घोटें और कपड़े से छानकर मीठा मिलाए बिना पिएं। कुछ ही सप्ताह में मधुमेह का रोग जड़ से नष्ट हो जाएगा।

आंख के रोग

- चार ग्रेन गुलाबी फिटकरी को बारीक पीसकर पच्चीस ग्राम गुलाबजल में घोलकर रखें। प्रतिदिन सुबह, शाम और रात को दो दो बूंद दुखती आंखों में डालने से काफी लाभ होता है।
- सफेद प्याज का रस दस ग्राम, शुद्ध शहद दस ग्राम तथा भोमसेनी कपूर दो ग्राम—इन तीनों को अच्छी तरह मिलाकर शीशी में भर लें। नित्य रात को सोने से पहले कांच की सलाई द्वारा इसे आंखों में लगाने से बढ़ता मोतियाबिंद शीघ्र ही थम जाता है।
- धनिये को कूट-पीसकर गरम पानी में उबालकर छान लें। इस पानी को आंखों में डालने से मोतियाबिंद में लाभ होता है।
- यदि बच्चों की आंखें दुखती हों, तो साबुत धनिया को साफ कपड़े में पोटली बांधकर पानी में डुबो दें। दस मिनट बाद पोटली को निकालकर बच्चे की दुखती आंखों पर फेरें। इससे शीघ्र ही शांति पड़ जाएगी।
- सेंधा नमक को खूब महीन पीसकर कांच की सलाई द्वारा आंखों में लगाने से धुंध साफ हो जाती है।
- यदि आंखों मे मिट्टी-कंकड़ पड़ जाए अथवा धुएं आदि के कारण आंख में पीड़ा हो, तो एरंड के तेल की एक बूंद डालने से लाभ होता है।

- काले सिरस के बीजों को बारीक पीसकर छान लें। इसे प्रतिदिन दो बार आंखों में सुरमे की भाति आंजने से आंखों की खुजली, जाला, फूला, नाखूना, धुंध एवं रतौंधी आदि में लाभ होता है।
- सेब के एक टुकड़े को काटकर उसका छिलका उतारें। फिर उसे कूटकर आंख पर रखकर पट्टी बांध दें। आंखों की लालिमा दूर हो जाएगी।
- इमली के बीज की गिरी को पत्थर पर चंदन की भांति घिसकर गुहेरी पर लेप करने से गुहेरी एक ही दिन में ठीक हो जाती है।
- नीम के पुष्पों को छाया में सुखा लें। फिर उसमें कलमी शोरा मिलाकर दोनों को खूब महीन पीसें और कांच की शीशी मे भरकर रखें। नित्य रात को सोने से पहले इसकी एक-एक सलाई आखों में आंजने से दृष्टिमांद्य दूर होकर आंखों की ज्योति अत्यधिक बढ़ जाती है।

गले के रोग

- आधा ग्राम हींग को ढाई सौ ग्राम गरम पानी में घोलकर गरारे करने से बैठा हुआ गला खुल जाता है।
- पालक के पत्ते उबालकर उसका पानी छान लें और पत्ते भी निचोड़ लें। इस गुनगुने पानी द्वारा गरारे करने से गले का दर्द दूर हो जाता है।
- दो ग्राम अजवायन को सोने से पहले चबाकर ऊपर से थोड़ा गरम पानी पी लें। इससे गले की सूजन मिट जाती है।
- खाने वाला सोडा और नमक—दोनों को बराबर मात्रा मे लेकर इसमें जरा-सी पिसी फिटकरी मिलाकर रखें। इसका एक चम्मच मिश्रण गरम पानी में घोलकर उससे गरारे करने से टांसिल में लाभ होता है।
- एक छोटे बताशे मे मिट्टी के तेल की कुछ बूंदे डालकर रोगी को खिलाने से कुछ ही दिनों में कंठमाला का रोग दूर हो जाता है।

❑❑

रोगों की सूची

उदर रोग

❑ अपच—88, 213, 228, 230, 235, 240

❑ कब्ज— 91, 106, 110, 117, 121, 124, 132, 133, 146, 149, 169, 171, 176, 194, 198, 204, 210, 216, 250, 252, 253, 261 280, 306, 309, 332, 342, 344

❑ पेट दर्द—100, 106, 126, 190, 203, 213, 215, 226, 239, 244, 249, 266, 291, 316, 325, 327

❑ बवासीर—101, 104, 105, 111, 123, 132, 138, 146, 167, 183, 185, 191, 192, 195, 202, 207, 221, 222, 253, 255, 263, 266, 281, 288, 296, 309, 312, 324, 328, 337, 339

❑ पेचिश—101, 125, 145, 155, 214, 249, 292, 309

❑ भोजन से अरुचि—101, 134, 138, 143, 150, 156, 164, 179, 191, 214 250

❑ अम्लपित्त—101, 104, 109, 120, 129, 138, 188, 203, 231, 248, 270, 280, 334

❑ अतिसार—102, 106, 109, 115, 116, 117, 127, 134, 140, 144, 147, 149, 155, 170, 177, 180, 189, 202, 216, 237, 242, 249, 274, 275, 280, 287, 333, 339

❑ उदर कृमि—103, 104, 115 133, 140, 149, 150, 166, 177, 228, 239, 260, 287, 292, 302 308, 311, 312, 322, 342

❑ वमन—103, 110, 115, 126, 131, 137, 140, 230, 237, 240, 242, 247, 271, 281, 298, 302, 307, 342

❑ अजीर्ण—104, 129, 189, 212, 231, 235, 248

❑ मंदाग्नि—105, 118, 129, 168, 207, 216, 228, 231, 250, 252, 253, 254, 259, 275, 306, 317, 339, 344

❑ जी मिचलाना—121, 129, 134, 157, 248

❑ आंतों के घाव—106

❑ संग्रहणी—114, 156, 243, 324, 339

❑ प्लीहा वृद्धि—114, 123, 126, 131, 148, 164, 193, 195, 207, 307, 308, 327

❑ रक्तातिसार—116, 128, 155, 166, 184, 201, 267, 292, 339, 344
❑ यकृत की दुर्बलता—118, 160
❑ पेट में जलन—120, 152, 156, 190, 242, 249, 262
❑ आमातिसार—125, 218, 248, 277, 333
❑ यकृत वृद्धि—126, 149, 152, 164, 193, 302, 308, 327
❑ खून की उल्टी—126
❑ अफरा—127, 202, 213, 228, 235, 242, 244, 246, 258, 262, 312
❑ वायु विकार—132, 136, 141, 149, 208, 218, 226, 237, 244, 261, 268, 309, 343
❑ क्षीण पाचन शक्ति—134, 198, 338
❑ आंत्र शोथ—143, 193, 217, 240, 302
❑ आंव—145, 217, 232, 237, 249, 325
❑ आमाशय की विकृति—146, 270
❑ वायुगोला—185, 192, 240, 258, 327
❑ अपेंडिसाइटिस—221
❑ जलोदर—226, 229, 240, 289
❑ आंत्र-संकोच—237
❑ मरोड़—217, 250, 309, 313

त्वचा रोग

❑ दाग, धब्बे और झाइया—85, 102, 135, 143, 158, 160, 214, 219, 221, 234, 243, 265, 275, 279, 337
❑ खुजली—85, 106, 133, 227, 241, 242, 255, 264, 277, 280, 282 294, 298, 305, 327, 333, 336
❑ कील मुंहासे—86, 127, 130, 172, 214, 234, 281, 334
❑ कुष्ठ रोग—86, 103, 111, 174, 234, 303, 330
❑ फोड़े फुंसियां—86, 91, 103, 123, 157, 160 167, 178, 189, 191, 201, 212, 217, 222, 234, 265, 275, 277, 281, 286, 291, 304, 310, 314, 318, 333, 338
❑ पित्ती उछलना—86, 172, 232, 240, 242, 244, 261, 286
❑ रूखी त्वचा—110
❑ बिवाई—116, 198, 234
❑ सफेद दाग—123, 234, 263, 278, 284, 306, 330
❑ दाद—123, 131, 148, 200, 203, 214, 228, 235, 241, 280, 282, 291, 294, 302, 305, 330, 333, 342
❑ चकत्ते—130, 281, 322, 341
❑ एक्जिमा—85, 138, 158, 188
❑ मस्से—141

❑ झुर्रियां—148
❑ विसर्प—165, 187
❑ पित्त शोथ—201
❑ बिसारा—207
❑ रसौली—263

श्वास रोग

❑ जुकाम—89, 105, 130, 142, 230, 232, 234, 237, 238, 246, 261, 272, 283, 319, 336, 344
❑ खांसी—101, 105, 114, 121, 134, 161, 162, 177, 184, 185, 189, 197, 204, 215, 222, 226, 233, 239, 246, 255, 261, 265, 272, 287, 302, 304, 310, 317, 328, 329, 330, 332, 344, 345
❑ दमा—110, 124, 132, 138, 142, 147, 171, 196, 198, 217, 234, 256, 260, 265, 280, 285, 287, 290, 292, 293, 310, 317, 328, 330, 332
❑ यक्ष्मा—116, 121, 131, 157, 177, 184, 194, 196, 200, 221, 270, 294, 328, 334, 342
❑ कफ विकार—119, 130, 150, 172, 192, 195, 197, 233, 247, 284, 294, 310, 319, 344
❑ फेफड़ों की विकृति—124, 170
❑ बलगमी खांसी—124, 127, 257, 340
❑ फेफड़ों के घाव—157
❑ सर्दी—239, 278, 302
❑ फेफड़ों में ऐंठन—261
❑ बलगम में रक्त आना—153, 174

गुप्त रोग

❑ स्वप्नदोष--100, 126, 175, 225, 321
❑ शीघ्रपतन—110, 151, 155, 171, 174, 237, 246, 311
❑ प्रमेह रोग—111, 117, 156, 191, 208, 266, 288, 342
❑ पौरुष वृद्धि—115, 156, 163, 171, 180, 181, 191, 193, 201, 204, 224, 228, 240, 255, 271, 278, 311, 317, 336, 344
❑ अंड वृद्धि—116, 223, 232, 260, 282. 303
❑ धातु दुर्बलता—127, 181, 197, 201, 208, 237, 265, 274, 301, 311, 321
❑ नपुंसकता—138, 154, 225, 271, 297, 298, 303, 321, 322
❑ सूजाक—153, 166, 210, 266, 276, 298
❑ उपदंश—286, 300, 318, 320
❑ लिंग की शिथिलता—140, 299

स्त्री रोग

❑ मासिकधर्म—102, 116, 119. 123, 126, 138, 201, 204, 214, 217, 241, 244, 248, 291, 324, 326

❑ गर्भपात—102, 183, 250, 271, 289
❑ प्रदर रोग—111, 116, 127, 151, 154, 157, 159, 162, 166, 201, 208, 219, 241, 256, 271, 296, 313, 328, 333, 334
❑ मूत्रांग में जलन—111, 211
❑ गर्भावस्था के विकार—145
❑ दुग्ध की कमी—148, 151, 163, 242, 278, 317, 322, 324
❑ मोम रोग—157, 223
❑ योनि-संकुचन— 167, 207
❑ गर्भाशय की विकृति—167, 183, 194, 278, 328
❑ योनि विकार—168
❑ गर्भस्राव—175, 200, 316
❑ बांझपन—180, 211, 225, 250, 289
❑ गर्भ निरोध—191, 245, 275, 306
❑ गर्भाशय-संकुचन—219
❑ प्रसूति विकार—241, 344
❑ स्तन में गांठ—242
❑ स्तन शोथ—291, 297
❑ ढीले स्तन—265
❑ गर्भाशय में दर्द—263, 266
❑ शीघ्र प्रसव—267, 291
❑ योनिशूल—306
❑ योनि में खुजली—306

मानसिक रोग

❑ मस्तिष्क की गरमी—106, 153
❑ उन्माद—106, 154, 175, 183, 287
❑ मस्तिष्क की दुर्बलता—116, 140, 143, 150, 162, 164, 176, 179, 181, 262, 273
❑ क्षीण स्मरण शक्ति—138, 177, 346
❑ मस्तिष्क में कीड़े—305

नाक के रोग

❑ नकसीर—102, 109, 120, 123, 130, 139, 157, 206, 210, 213, 235, 295, 305, 341
❑ नाक में सूजन—271

कान के रोग

❑ कान का दर्द—89, 145, 183, 205, 227, 230, 233, 238, 296, 297, 305, 308
❑ बहरापन—89, 227, 233, 236, 290
❑ कान बहना—120, 126, 228, 233, 334
❑ कर्णमूल शोथ—261

दांत के रोग

❑ मसूड़ों में सूजन—89, 128, 146, 174, 242, 277
❑ पायरिया—100, 111, 114, 130, 134, 198, 209, 217, 247, 332
❑ दांत का दर्द—105, 124, 148, 151, 178, 183, 196, 200, 230, 235, 238, 246, 258, 263, 284, 295, 296, 299, 300

- स्कर्वी—186
- दंत कृमि—237, 256
- मसूड़ों की कमजोरी—252, 342

आंख के रोग

- आंख आना—189, 216
- नेत्रों की लालिमा—100, 275
- नेत्रों में सूजन—104, 199
- दृष्टिमांद्य—110, 145, 155, 250, 281, 340, 342
- पलकों का गिरना—120
- आंखों में जलन—121, 336
- मोतियाबिंद—127, 130
- नेत्रों से पानी आना—170, 174, 247, 288, 326
- गुहेरी—171, 247, 261
- नेत्रों का फूला—312, 326, 343
- नेत्रों का जाला—186, 191, 283
- आंखों की फुंसियां—196
- नेत्रों का धुंधलापन—205, 231, 339
- आंख में दर्द—222, 294, 297, 305, 310
- रतौंधी—252, 261, 327, 343

गले के रोग

- टांसिल—89, 104, 307
- गले का दर्द—89, 216
- काक गिरना—333
- गला बैठना—111, 150, 228, 229, 244, 343
- कंठ सूखना—118
- गले की सूजन—131, 190, 203, 224, 239, 257, 274, 307, 318, 321
- गले के छाले—138
- गले की खराश—219
- गलक्षत- -314, 319

मुंह के रोग

- मुंह की दुर्गंध—101, 117, 213, 219, 243, 304
- मुंह के छाले—103, 105, 126, 150, 157, 168, 191, 209, 221, 282, 314, 330
- जिह्वा कटना—139
- मुख की विरसता—146
- होंठ फटना—175, 268
- जिह्वा का मैलापन—221
- तालु शोथ—237
- चेहरे का कालापन—279
- गाल की सूजन—253

स्नायु रोग

- सिर दर्द—79, 88, 9!, 121, 130, 140, 146, 153, 159, 175, 183, 205, 209, 220, 231, 233, 251, 254, 271, 284, 285, 294, 299, 300, 318, 325, 336
- अनिद्रा—80, 116, 140, 220, 249, 257, 266
- कमर दर्द—81, 187, 253, 320, 339

❑ हिस्टीरिया—82, 102, 132, 150, 152, 227, 244, 269, 345
❑ सायटिका—87, 231
❑ अंतरायाम—87
❑ संधिवात—92, 112, 133, 191, 194, 218, 233, 238, 247, 253, 256, 262, 329
❑ चक्कर आना—108, 130, 143, 170, 250
❑ आधासीसी दर्द—121, 227, 231, 254, 277, 336
❑ अपस्मार—166, 227, 229, 269, 284, 317, 345
❑ पक्षाघात—171, 178, 277, 284
❑ मूर्च्छा—217, 302, 307, 323
❑ पसली का दर्द—243, 302
❑ हिचकी—82, 137, 200, 204, 217, 247, 315, 336, 341

ज्वर एवं संक्रामक रोग

❑ खसरा—87, 246
❑ चेचक—87, 112, 124, 192, 334, 345
❑ इंफ्लूएंजा—88, 132, 134, 219
❑ निमोनिया—88, 176, 219, 230, 244
❑ जीर्ण ज्वर—88, 112, 304, 323
❑ मलेरिया—88, 107, 132, 176, 243, 259, 292, 314
❑ तीव्र ज्वर—91, 150, 249
❑ आंत्र ज्वर—92, 133, 343
❑ पित्त ज्वर—117, 137, 193, 223, 315
❑ ज्वरातिसार—116, 313
❑ ज्वर—121, 154, 164, 210, 215, 219, 221, 228, 230, 241, 246, 257, 270, 282, 285, 286, 287, 296, 305, 311, 341
❑ सन्निपात ज्वर—183, 230
❑ वात ज्वर—260, 301
❑ कफ ज्वर—263
❑ विषम ज्वर—323, 329

मूत्र रोग

❑ बहुमूत्र—100, 109, 145, 210, 214, 223, 230, 239, 256, 267, 272, 279, 320
❑ मूत्रकृच्छ्र—108, 203, 208, 248, 252, 260, 280, 293, 298
❑ मधुमेह—109, 114, 124, 126, 146, 173, 190, 199, 200, 220, 271, 274, 287, 302, 320
❑ पथरी—110, 137, 141, 152, 159, 178, 188, 192, 196, 201, 203, 204, 210, 211, 239, 272, 276, 316, 317, 339
❑ मूत्रावरोध—120, 138, 158, 184, 198, 296, 312
❑ मूत्राशय की दुर्बलता—127
❑ मूत्र में जलन—208, 209, 235, 330, 337
❑ मूत्रातिसार—288
❑ मूत्राघात—319

हृदय रोग

❑ हृदय की दुर्बलता—104, 107, 108, 160, 172, 174, 179, 180, 185, 190, 201, 220, 244, 263, 287, 301

❑ घबराहट—104, 122

❑ हृदयशूल—158, 239, 253

❑ हृदय में जलन—187, 214

❑ रक्तचाप—111, 131, 170, 184, 196, 198, 211, 214, 228, 345

बच्चों के रोग

❑ मल-मूत्र रुकना—88

❑ सूखा रोग—89, 115, 134

❑ बेरी-बेरी—187

❑ गलसुआ—89

❑ काली खांसी—101, 146, 226, 240

❑ गुदाभ्रंश—107, 295

❑ बिस्तर पर पेशाब करना—112, 171, 178

❑ मिट्टी खाना—115, 158, 247

❑ हकलाना-तुतलाना—111, 171

❑ कांच एवं कील आदि निगलना—123, 187

❑ दांत निकलना—170, 200, 250, 343

❑ कंठमाला—197, 274, 287, 328

❑ चुन्ने कीड़े—310

❑ रोहिणी—103

जटिल रोग

❑ भगंदर—86, 267

❑ सर्पदंश—92, 158, 211, 223, 307, 329

❑ प्लेग—117

❑ हैजा—106, 110, 117, 127, 129, 152, 157, 213, 230, 233, 239, 246, 251, 252, 259, 262, 266, 296

❑ मोटापा—129

❑ नासूर—133, 167, 211, 265, 326

❑ कैंसर—199, 225

❑ आमवात—202, 254, 285, 292, 329, 344

❑ वात विकार—122, 192, 217, 247, 252, 300, 311, 314, 338

❑ गुर्दे का दर्द—122, 183, 205

❑ पीलिया—100, 118, 129, 184, 191, 196, 197, 203, 214, 223, 225, 235, 256, 282, 297, 328, 338, 342

❑ गुर्दे में शोथ—134, 276

❑ रक्त विकार—165, 166, 190, 200, 226, 303

❑ कंपवायु—339

सामान्य रोग

❑ घाव—86, 146, 209, 226, 234, 240, 255, 267, 304, 330, 332, 341

❑ नाखून का टूटना—102

❑ शारीरिक दुर्बलता—109, 114, 119, 121, 124, 139, 143, 51, 161, 162, 172, 176, 179, 180, 181, 187, 199, 280, 305, 320, 323, 336

❑ रक्तस्राव—111, 131, 137, 163, 208, 267

❑ चोट एवं मोच—137, 165, 207, 218, 224, 227, 256, 278

❑ अधिक पसीना—112, 207, 235, 282

❑ गुदाशूल—120, 146

❑ पित्त विकार—106, 119, 143, 145, 156, 163, 165, 172, 195, 197, 206, 295, 324

❑ सफेद बाल—108, 129, 178, 278, 308

❑ नशा—106, 122, 141, 224, 275, 281

❑ वृद्धावस्था—124

❑ बालों का गिरना—129, 219, 307, 338

❑ थकान—142

❑ दर्द—147, 187, 217, 226, 254

❑ जल का अभाव—150

❑ आग से जलना—158, 185, 186, 201, 209, 211, 219, 223, 234, 279, 282, 291, 334, 343

❑ सिर की जुएं—178, 227, 261

❑ सिर में रूसी—222, 261

❑ पसीने की दुर्गध—214

❑ नाभि हटना—221, 231

❑ कांच या कांटा चुभना—243, 344

❑ अति निद्रा—249

❑ कीड़े-मकोड़े— 259, 305

❑ मस्तक की खुजली—318

❑ शरीर की दुर्गध—338

❑ घाव की शुद्धि—332, 343

विविध रोग

❑ उर:क्षत—339

❑ शरीर की गरमी—86, 101, 182, 205, 213, 307

❑ गंजापन—86, 102, 185, 278

❑ लू लगना—104, 115, 137, 159, 213, 224, 302

❑ शरीर में सूजन—104, 187, 213, 264, 284, 297, 303, 326

❑ रक्तपित्त—108, 121, 145, 167, 20c, 310, 330

❑ प्यास की अधिकता—109, 118, 120, 124, 127, 134, 150, 160, 163, 167, 169, 292, 294, 295

❑ बिच्छू का विष—112, 115, 131, 203, 211, 227, 242, 258, 271, 293

❑ हाथ-पैरों में जलन—116, 118, 166, 196, 209

❑ रक्त की कमी—118, 123, 143, 153, 162, 226, 342

❑ बल वृद्धि—143, 156, 159, 175, 176, 179, 184, 186, 273, 324
❑ शरीर में जलन—164, 193, 219, 273, 307, 338, 340
❑ कीट का विष—154, 213, 273
❑ शरीर में विकार—153
❑ भूख की अधिकता—156
❑ दुबलापन—161, 163, 171, 174, 188, 268
❑ हड्डी टूटना—167, 273, 286
❑ कुत्ते का विष—174, 178, 197, 259
❑ सीने की जलन—136, 160, 245, 254
❑ बर्रे और ततैया का विष—185
❑ दंत विष—194
❑ उंगलियों में सूजन—199, 279
❑ मकड़ी का विष—211
❑ हड्डियों की दुर्बलता—225
❑ शरीर का ठंडा पड़ना—231
❑ विष—207, 212, 244, 305, 336
❑ हाथ-पैरों में सूजन—257, 300
❑ वात-रक्त—267
❑ ग्रंथि शोथ—273
❑ नेवले का विष—123
❑ रसायन का कुप्रभाव—211

❑❑❑